

# アイルだより



- 1
- 2 (土)
- 3 (日)
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9 (土)
- 10 (日)



歌って健康♪ストレス発散!!  
**カラオケ発表会**

2月3日(日) 12:00~15:00

出場者40名 ※次回の日程は、4月7日(日)です 出場者募集中!!! (先着40名)



## アイルススタジオレッスン

### 月曜日 夜☆トレ

4日(月)、18日(月)、25日(月)

《時間》19:15~20:15(60分)

《月替わりレッスン》

### 2月…太極舞

(3月はヨガを予定しています)

参加費：500円 ※当日予約制

☆講師…小松インストラクター



11(月・祝) 建国記念の日

12(火) 休館日

13(水) 休館日

14

火・水が  
休館日です  
ご注意ください

15

16(土)

17(日)

18

19

20

21

22

23(土) 【おすすめマシン】

・トレッドミル

・クロストレーナー

・ラットプルダウン

26(火) ぶろの日

※トレーニングルームの利用は高校生以上からです

27 ぶろの日は混雑が予想されます 予めご了承ください

28

手洗い、うがいを忘れずに実行しましょう!!!

## インフルエンザ流行中 免疫力を上げて予防!!

## 2月は室内トレーニングが おすすめです

天候に左右されず  
計画的に運動が  
できますよ



★アイル★  
トレーニングルーム

利用時間 10:00~21:20  
料金：1回(2時間以内) 300円

【持ってくる物】

- ・室内シューズ
- ・運動できる服装  
(Gパン、綿パン不可)
- ・水分補給用の飲み物
- ・タオル



## 4月21日(日) アイルマルシェ開催

マルシェ開店時間  
10時~16時

手づくり雑貨、小物、アクセサリ、癒しコーナー、飲食コーナーなど 約60店舗出店です!!

同時開催 ウォーターバレーン 赤ちゃんハイハイよちよちレース



# ポイントカード 特典

- 毎月11日・22日  
ご夫婦・カップルで  
ご利用の方  
プラス1ポイント
- お誕生日  
「1ポイント」プレゼント  
お誕生日当日にご利用の方

スタジオ  
有料レッスン  
に参加で  
1ポイント

カードは  
各受付にて無料で  
発行しております



月曜日	温泉&プール	2ポイント
火曜日	トレーニング	2ポイント
水曜日	60歳以上	2ポイント
木曜日	温泉&プール	2ポイント
金曜日	トレーニング	2ポイント

## 30ポイント 達成でお得な サービス

- 温泉・プール
- トレーニングルーム
- スタジオレッスンのいずれか



**1回無料**

# アイル「ふろの日」



毎月26日は、有料入浴者に  
無料券を配布します

(※サービス券・無料券ではお渡ししておりません)

当日、券売機で購入した利用券、または  
回数券で入浴されたお客様限定です



弁当・惣菜・季節のお野菜  
くだもの販売しています

お弁当・お惣菜は  
毎日11時前後に入荷予定です 場所：事務室前

※お弁当は数に限りがあります  
団体でお越しの際は事前に  
ご予約をお願いいたします



アイル事務室  
0952-51-5515



# 元気な子ども達「であいの広場」で あそびましょう!!

## 育児サークル

☆ハンダさん(2歳~4歳)

2月 6日(水) 布あそび

2月20日(水) おひなさまを作ろう

☆リスさん(2歳~4歳)

2月 7日(木) ひもであそぼう

2月14日(木) おひなさまを作ろう



コアラ広場  
2/28(木)  
ひなまつり茶会  
お抹茶を点てて  
いただきます  
ステキなゲストも  
お楽しみに

## 親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)

2月 8日(金) 親子ダンス

2月21日(木) おひなさまを作ろう

☆ひよこさん(0歳~1歳)

時間：10:30~11:30

2月 5日(火) 音楽あそび

2月19日(火) おひなさまを作ろう

※上記内容は変更することもあります  
場所：母子保健室 時間：11:00~11:45

# 遊びにおいでよ

## コアラ広場

10:30~11:30  
2月 15日(金) (絵本の読み聞かせ)

2月22日(金) (お店屋さんごっこ)

2月28日(木) (ひなまつり茶会)

11:00~11:45

対象 乳幼児と保護者



## 絵本の読み聞かせ ぽかぽかゲーム

2月...27日(水)

3月...26日(火)

11:00~11:45

対象 乳幼児と保護者



問合せ先  
アイル保育士  
火~金曜日  
10:00~16:00  
TEL51-5515



幼児・児童  
ふれあいコーナー

絵本やぬいぐるみ  
おもちゃがあるよ  
遊びに来てね!

※遊んだ後は...  
お片づけをして帰りましょう



# THE SHINKO!!!

4月から  
それぞれの道に...



名前 (フロント担当)  
かわたに まい  
川谷 林衣  
春から福岡で会社員です



名前

まつせ ゆうか  
松瀬 由佳  
(プール担当)  
春から中学校の先生です

アイルを盛り上げるため  
日々がんばっている  
アルバイトスタッフです!!

名前 さかい ゆき  
(フロント担当) 坂井 佑妃  
春から保育士です



## レッスンプログラム



スタジオ



運動できる服装と  
シューズ持参

★有料教室以外のレッスンに参加したい方は  
トレーニングルーム または浴室・プールの利用券が必要です  
★高校生以上の方はどなたでも自由に参加できます

月	火	水	木	金	土	日
THE☆ エクササイズ 11:30~12:15	<b>有料</b> リラックスヨガ 11:15~12:15	スマイル エアロ 11:30~12:15	<b>有料</b> 1レッスン 500円です	かんたん 筋力運動 11:15~12:00	<b>有料</b> 漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30	<b>有料</b> アロマヨガ 2月10日(日) 2月24日(日) 11:00~12:00 (事前予約)
	体幹 トレーニング 14:30~15:15		<b>有料</b> ヨガ& ピラティス 14:15~15:30		<b>有料</b> リフレッシュ ヨガ 14:10~15:10	
<b>有料</b> 夜☆トシ 19:15~20:15	<b>太極舞</b>	ステップ! ステップ! 19:15~20:00	※レッスンO×表を配布しております 確認してご参加ください ※祝日はレッスン休講です		<b>有料</b> ZUMBA 15:30~16:30	

★ヨガ・ステップ!ステップ!・太極拳は当日予約制です (定員15名 温泉プールのフロントにて受付)

★レッスンは都合により内容を変更したり中止になることがあります ご了承ください



## プール

水着とキャップ  
が必要です

レッスンを楽しく  
体を動かしましょう

月	火	水	木	金	土 日
スマイル アクア 11:30~12:00	はじめての 水泳 11:30~12:15	ダンベル アクア 11:30~12:00	<b>レッスンは高校生以上から参加できます!!</b>		
			かんたん 水中運動 12:15~12:45	クロール& 背泳ぎ 13:00~13:45	
がんばる スイム 13:15~14:15	<b>プールレッスンは自由参加です!! 祝日はレッスン休講です</b>			平泳ぎ& バタフライ 13:55~14:40	アイルのプールは 温水プールです
はりきり アクア 14:30~15:15		はりきり アクア 14:30~15:15		スマイル アクア 14:45~15:15	季節を問わず 一年中 ご利用できます