



3月スタジオレッスンのご案内

◀ で囲んでいるレッスンは
有料です

健康教室、健診等でレッスンできない日があります
カレンダーで確認してご参加ください

○…開催 ▲…母子保健室 ★…多目的室 ×…中止

日	月	火	水	木	金	土
月曜日の夜☆トレ 毎週月曜日 19:15~20:15 参加費:500円 当日予約制 ご参加 お待ちしております 		漢方マッサージと太極拳 呼吸に合わせてゆっくり体を動かします 毎週土曜日 ※参加費500円 10:30~11:30 (60分) ※16日のみ 10時~11時 に変更です 			1	2
					11:15~12:00 ○	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
3	4	5	6	7	8	9
	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 × (↑体幹トレーニング中止)	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
10	11	12	13	14	15	16
11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	休館日	休館日	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	↓ 太極拳時間変更 10:00~11:00 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
17	18	19	20	21	22	23
	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	春分の日 祝日のため レッスン中止	11:15~12:00 ○	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
24	25	26	27	28	29	30
11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	(↓スマイルエアロ中止) 11:30~12:15 × 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○

31

レッスンプログラムは都合により変更および中止となる場合があります。あらかじめご了承ください
サービスレッスンはプール・温泉の利用券またはトレーニング室の利用券を購入された方は自由に参加できます
有料レッスンは、券売機でスタジオレッスン500円の利用券を購入してご参加ください
スタジオレッスンは高校生以上から参加できます



問合せ先
小城市牛津保健福祉センター
「アイル」
0952-51-5515