



2月スタジオレッスンのご案内

◀ 大人だけのレッスンは
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
アイルで健康維持・ストレス発散!! レッスンに参加しよう!! 別紙、LESSON PROGRAM表にて 時間・内容を確認してご参加ください お待ちしてま〜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) 			1 11:15~12:00 ○	2 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
3 	4 11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	5 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	6 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	7 14:15~15:30 ○	8 11:15~12:00 ○	9 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 × 15:30~16:30 × (↑ヨガ・ZUMBA 中止)
10 11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	11 建国記念の日 祝日のため レッスン中止	12 休館日	13 休館日	14 14:15~15:30 ○	15 11:15~12:00 ○	16 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
17 	18 11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	19 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	20 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	21 14:15~15:30 ○	22 11:15~12:00 ○	23 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
24 11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	25 11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	26 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	27 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	28 14:15~15:30 ○	月曜日の夜☆トシ 参加者募集中! ※月替わりにさまざまな運動をします 2月…太極舞 毎週月曜日 3月…ヨガ 19:15~20:15 はじめての方も気軽に 参加費:500円 ご参加ください 当日予約制 	

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