

2020年10月～12月 アイル スタジオ 有料レッスン



受講料
1レッスン…520円

感染症対策のため人数制限や内容を変更して開催いたします

※全レッスン【当日予約制】朝10時より受付開始 (TEL0952-51-5515)

日	月	火	水	木	金	土
	さわやか ピラティス 11:15～12:15 ※マット持参 定員15名	リラックス ヨガ 11:15～12:15 ※マット持参 定員15名	スマイル エアロ 11:15～12:15 ※マット持参 定員15名		がばいよか ピラティス 11:15～12:15 ※マット持参 定員15名	漢方マッサージと 太極拳 10:30～11:30 ※定員15名
お知らせ トレーニング室、更衣室の人数制限 密回避のため、サービレッスンは 終了させていただきました 感染拡大防止のため 何卒、ご理解とご協力を お願い致します		体幹☆ ボディメイク 14:30～15:30 ※マット持参 定員15名		ヨガ& ピラティス 14:00～15:00 ※マット持参 定員15名	かんたん 筋力運動 14:30～15:30 ※マット持参 定員15名	リフレッシュ ヨガ 14:00～15:00 ※マット持参 定員15名
レッスン参加の皆さまへ ヨガマットの貸し出しはありません(ご持参ください) ●自宅検温 →発熱、風邪症状がないか確認後、ご予約ください ●マスク着用でご来館ください ●更衣不要な動きやすい服装(ジーンズ・綿パン以外)密回避にご協力下さい ●室内用シューズとタオル(ヨガ、ピラティスはシューズ不要) ●水分補給用の飲み物			ステップ! ステップ! 19:15～20:15 ※定員15名		祝日はレッスン 休講です	ZUMBA 15:30～16:30 ※定員15名

★参加費・・・1レッスン 520円

券売機にてスタジオレッスンの利用券を購入してください

※温泉・プールの回数券でも参加可能です

LESSON PROGRAM

最新情報をご確認ください



アイルLINE



アイルホームページ

【お問合せ先】 牛津保健福祉センター「アイル」 TEL0952-51-5515

2020年10月~12月 **アイル** LESSON PROGRAM



※全レッスン【当日予約制】朝10時より受付開始 (TEL0952-51-5515)

利用区分	時間	プログラム名	定員	持参するもの	強度	教室内容
有料 レッスン 520 円	60分	かんたん筋力運動	15名	ヨガマット 室内用シューズ	★	かんたんな筋力運動と有酸素運動を月替わりで行います
		さわやかピラティス	15名	ヨガマット	★	しっかり呼吸が出来るような姿勢づくりとマットを使った運動を行います
		体幹☆ボディメイク	15名	ヨガマット	★★★	身体のライン補正や基礎代謝UPを目指します運動が苦手な方にもおすすめです♪
		スマイルエアロ	15名	ヨガマット 室内用シューズ	★★★	音楽にあわせ、基本から応用まで行います楽しく身体を動かしましょう!!
		ステップ!ステップ!	15名	室内用シューズ	★★★★	初心者の方から慣れた方まで楽しめるステップ台を使った運動を行います
		リラックスヨガ	15名	ヨガマット	★	身体の深い部分を伸ばし心と体のストレスをほぐしていきます
		リフレッシュヨガ	15名	ヨガマット	★	ヨガの座位をメインに、深い呼吸で心と体のこりをほぐしていきます
		がばいよかピラティス	15名	ヨガマット	★★★	しっかり呼吸が出来るような姿勢づくりとマットを使った運動を行います
		ZUMBA	15名	室内用シューズ	★★★★	ラテン系の音楽にあわせて楽しくダンシング!身体のシェイプアップに効果バツグンです!!
		漢方マッサージと太極拳	15名	室内用シューズ	★	呼吸に合わせてゆっくり体を動かします肩こり、腰痛の改善や下半身の強化におすすめです
ヨガ&ピラティス	15名	ヨガマット	★★★	ヨガのポーズで身体をほぐし、ピラティスのポーズで体幹のトレーニングとボディラインを整えます		



※スタジオレッスンは高校生から参加できます
※レッスンプログラムは、変更及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 ※祝日はレッスン休講です



【お問合せ先】 牛津保健福祉センター
「アイル」 TEL0952-51-5515