

2021年4月～6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
やさしい ヨガ 11:00～12:00 ※マット持参 定員15名	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
<p>ヨガマットの貸し出しは ありません(ご持参ください)</p> <p>●自宅検温 ⇒発熱、風邪症状がないか 確認後、ご予約ください</p> <p>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</p> 		体幹☆ ボディメイク 14:30～15:30 ※マット持参 定員15名		《会員制》 ヨガ& ピラティス 14:00～15:00 ※詳細は館内ポスター、又は 事務室にお問合せ下さい	ザ・サーキット 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
<p>レッスン参加の皆さまへ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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、密回避にご協力下さい(ジーンズ・綿パン以外) ●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