








# 2022年7月スタジオレッスンのご案内

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、利用制限、休講になることがあります

アイルホームページ、またはお電話にてお問い合わせください

○…開催 ▲…母子保健室 ★…多目的室 ×…中止

| 日  | 月   | 火                   | 水  | 木   | 金   | 土  |
|--|---|---------------------|--|---|---|--|
|  <p><b>ヨガ&amp;ピラティス</b><br/>           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トレーニングとボディラインを整えます<br/>           毎週月曜日 14:00~15:00(60分)<br/>           ※必ずヨガマットのご持参をお願いします 講師:吉丸</p>  |   |                     | <p><b>有料レッスン予約方法について</b><br/>           直接お越しいただき、温泉・プールの受付にてご予約をお願いいたします</p> <p>←で囲んだレッスンはサービスレッスンです<br/>           トレーニング室にて当日予約受付です</p> |   | 1   | 2<br>10:30~11:30 ○<br>14:00~15:00 ○<br>15:30~16:30 ○   |
| 3<br>11:00~12:00 ○   | 4<br>11:15~12:15 ○<br>↓<<NEW>><br>14:00~15:00 ○<br>ヨガ&ピラティス   | 5<br>11:15~12:15 ○  | 6<br>11:15~12:00 ○   | 7   | 8   | 9<br>(↓太極拳中止)<br>10:30~11:30 ×<br>14:00~15:00 ○<br>15:30~16:30 ○   |
| 10<br>11:00~12:00 ×<br>(↑やさしいヨガ中止)   | 11<br>休館日   | 12<br>休館日           | 13<br>11:15~12:00 ○<br>浴室・プールは<br>利用できません  | 14<br> | 15  | 16<br>10:30~11:30 ○<br>14:00~15:00 ○<br>15:30~16:30 ○  |
| 17<br>11:00~12:00 ×<br>(↑やさしいヨガ中止)   | 18 海の日<br>祝日のため<br>レッスン中止   | 19<br>11:15~12:15 ○ | 20<br>11:15~12:00 ○  | 21  | 22  | 23<br>10:30~11:30 ○<br>14:00~15:00 ○<br>15:30~16:30 ○  |
| 24<br>11:00~12:00 ○  | 25<br>11:15~12:15 ○<br>↓<<NEW>><br>14:00~15:00 ○<br>ヨガ&ピラティス  | 26<br>11:15~12:15 ○ | 27<br>11:15~12:00 ○  | 28  | 29<br> | 30<br>10:30~11:30 ○<br>14:00~15:00 ○<br>15:30~16:30 ○  |
| 31<br>11:00~12:00 ○  | <p>有料レッスンは券売機にてスタジオレッスンの利用券(520円)を購入してご参加ください<br/>           ※感染予防のためヨガマットの貸し出しはありません ご持参のご協力をお願いします<br/>           ※レッスンによっては会場の安全が確保できない場合、利用人数を制限することがあります</p> |                     |  |   |   | <p>小城市牛津保健福祉センター「アイル」<br/>           (TEL)0952-51-5515</p>  |