



# 2023年2月スタジオレッスンのご案内

新型コロナ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
<b>スタジオレッスンの予約方法について</b> ≪ 有料レッスン ≫ ● 直接お越しいただき ● スタジオ入口前の受付にて ● ご予約をお願いいたします ≪ サービスレッスン ≫ ● 直接お越しいただき ● トレーニング室にて当日受付です			<b>1</b> 11:15~12:00 ○	<b>2</b> 	<b>3</b> 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	<b>4</b> 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
<b>5</b> 11:00~12:00 ○ (やさしいヨガ代行: 吉丸)	<b>6</b> 11:15~12:15 ○	<b>7</b> 11:15~12:15 ○	<b>8</b> 11:15~12:00 ○	<b>9</b> マスク着用で ご来館ください	<b>10</b> 初級ステップ! 11:15~12:15 ○ (当日予約制15名) 14:00~15:00 ○	<b>11</b> 建国記念の日 祝日のため レッスン中止
<b>12</b> 11:00~12:00 ○	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 11:15~12:00 ○	<b>16</b> 	<b>17</b> 14:00~15:00 ○	<b>18</b> 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
<b>19</b> 11:00~12:00 ○	<b>20</b> 11:15~12:15 ○	<b>21</b> 11:15~12:15 ○	<b>22</b> 11:15~12:00 ○	<b>23</b> 天皇誕生日 祝日のため レッスン中止	<b>24</b> 初級ステップ! 11:15~12:15 ○ (当日予約制15名) 14:00~15:00 ○	<b>25</b> 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
<b>26</b> 11:00~12:00 ○	<b>27</b> 11:15~12:15 ○	<b>28</b> 11:15~12:15 ○		<b>≪ 初級ステップ! ≫</b> 2月10日(金)・24日(金) 11:15~12:15 ★当日予約制の教室です★ 朝10時からTEL予約可		<b>ご参加お待ちしております!</b> ステップ台を使った運動です 音楽に合わせて下半身の強化や シェイプアップができる教室です
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 温泉・プールの回数券でも参加可能です ※スタジオレッスンは高校生以上から参加できます ※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				問合せ先 小城市牛津保健福祉センター「アイル」 0952-51-5515		