



2022年8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
	1 11:15~12:15 ○ 14:00~15:00 ○	2 11:15~12:15 ○	3 11:15~12:00 ○	4	5 自宅検温して 発熱、風邪症状が ないか確認！！	6 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
	7 11:00~12:00 × (↑やさしいヨガ中止)	8 休館日	9 休館日	10 11:15~12:00 ○	11 山の日 祝日のため レッスン中止	12
14 お盆のため レッスン中止	15 お盆のため レッスン中止	16 11:15~12:15 ○	17 11:15~12:00 ○	18 マスク着用で ご来館ください	19	20 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
21 11:00~12:00 ○	22 11:15~12:15 ○ 14:00~15:00 ○	23 11:15~12:15 ○	24 11:15~12:00 ○	25 	26	27 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
28 11:00~12:00 ★ (↑会場:多目的室)	29 11:15~12:15 ○ 14:00~15:00 ○	30 11:15~12:15 ○	31 11:15~12:00 ○	熱中症にご注意を！！ こまめな水分補給、涼しい服装にする(外出時には日傘、帽子着用) 涼しい場所や施設を利用しましょう！ 運動中は塩分(ナトリウム)と糖を含んだ飲料で水分補給！ ←で囲んだレッスンはサービスレッスンです トレーニング室にて当日予約受付です		

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

