







2023年 10月スタジオレッスンのご案内

講師都合により、変更または代行・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 11:00~12:00 ○ (講師: 寶藏寺)	2 11:15~12:15 ○ NEW	3 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○ (↑ステップ!ステップ!)	4 11:15~12:00 ○	5 	6 14:00~15:00 ○	7 (↓太極拳中止) 10:30~11:30 × 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
8 11:00~12:00 × (やさしいヨガ 中止)	9 スポーツの日 祝日のため レッスン中止	10 休館日	11 休館日	12 	13 14:00~15:00 ○	14 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
15 11:00~12:00 ○ (講師: 杉山)	16 11:15~12:15 ○ NEW	17 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○ (↑ステップ!ステップ!)	18 11:15~12:00 ○	19 	20 14:00~15:00 ○	21 (↓太極拳中止) 10:30~11:30 × 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
22 11:00~12:00 × (やさしいヨガ 中止) マルシェ開催	23 11:15~12:15 ○ NEW	24 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○ (↑ステップ!ステップ!)	25 11:15~12:00 ○	26 	27 14:00~15:00 ○	28 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
29 11:00~12:00 ○ (講師: 吉丸)	30 11:15~12:15 ○ NEW	31 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○ (↑ステップ!ステップ!)	10月から新プログラム NEW 初級ステップ!は終了しました ステップ!ステップ! 毎週火曜日 19:15~20:15 スタートします!! 先着15名 ※当日予約		スタジオレッスンの予約方法について ◀ 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 ● ↑毎週水曜日 ● サービスレッスンです ● トレーニング室にて ● 当日受付です	

券売機で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
※ヨガマットの貸し出しはありません 各自ご持参ください

問合せ先
小城市健康スポーツセンター「アイル」
0952-51-5515

