





2023年 11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	
★☆☆☆☆ 秋の夜長は アイルで運動!! 待ってます		ステップに参加しよう!! ステップ!ステップ! 毎週火曜日 19:15~20:15 先着15名※当日予約		1 11:15~12:00 ○	2 	3 文化の日 祝日のため レッスン中止	4 10:30~11:30 × 14:00~15:00 × 15:30~16:30 × ※すべて休講です
5 11:00~12:00 ○ (講師:杉山)	6 11:15~12:15 ○	7 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	8 11:15~12:00 ○	9 	10 14:00~15:00 ○	11 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 × 15:30~16:30 × (ヨガ・ZUMBA休講)	
12 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	13 休館日	14 休館日	15 11:15~12:00 ○	16 	17 14:00~15:00 ○	18 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
19 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	20 11:15~12:15 ○	21 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	22 11:15~12:00 ○	23 勤労感謝の日 祝日のため レッスン中止 身体のゆがみ測定会	24 14:00~15:00 ○	25 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
26 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	27 11:15~12:15 ○	28 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	29 11:15~12:00 × (スマイルエアロ休講)	30 	スタジオレッスンの予約方法について 直接お越しいただき ● ● ● ● ←毎週水曜日 スタジオ入口前の サービスレッスンです 受付にてご予約を トレーニング室にて お願いいたします 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

