




2023年7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	
≪ 初級ステップ! ≫ 7月14日(金)・28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(定員15名)		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 ご参加お待ちしております! 講師:小松		7月スタート!! ≪モーニングヨガ≫ 11:15~12:15 ヨガの基本的な動きを取り入れ、一日の スタートがスムーズになるよう促します 講師:寶藏寺		毎週火曜日 ご参加お待ちしております おいませ♪ 	1 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
2 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	3 11:15~12:15 ○	4 《NEW》 11:15~12:15 ○ (モーニングヨガ)	5 11:15~12:00 ○	6 	7 14:00~15:00 ○	8 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
9 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	10 休館日	11 休館日	12 11:15~12:00 ○	13 	14 初級ステップ! 11:15~12:15 ○ (当日予約制15名) 14:00~15:00 ○	15 (↓太極拳中止) 10:30~11:30 × 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
16 11:00~12:00 ○ (講師:杉山)	17 海の日 祝日のため レッスン中止	18 《NEW》 11:15~12:15 ○ (モーニングヨガ)	19 11:15~12:00 ○	20	21 14:00~15:00 ○	22 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
23 11:00~12:00 ○ (講師:吉丸)	24	25 《NEW》 11:15~12:15 ○ (モーニングヨガ)	26 11:15~12:00 ○	27 	28 初級ステップ! 11:15~12:15 ○ (当日予約制15名) 14:00~15:00 ○	29 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
30 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	31 11:15~12:15 ○	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 小城市健康スポーツセンター アイル 0952-51-5515	