





2023年 9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! >> 9月 8日(金)・22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)			<< モーニングヨガ >> 毎週火曜日 11:15~12:15 ヨガの基本的な動きと、1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		1 14:00~15:00 ★ (↑会場:多目的室)	2 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
3 11:00~12:00 ○ (講師：寶藏寺)	4 11:15~12:15 ○	5 11:15~12:15 ○	6 11:15~12:00 ○ (サービスレッスン)	7 	8 初級ステップ! 11:15~12:15 ○ (当日予約制15名) 14:00~15:00 ○	9 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
10 11:00~12:00 ○ (講師：寶藏寺)	11 休館日	12 休館日	13 11:15~12:00 ○ (サービスレッスン)	14 	15 14:00~15:00 ○	16 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
17 11:00~12:00 ○ (講師：寶藏寺)	18 敬老の日 祝日のため レッスン中止	19 11:15~12:15 ○	20 11:15~12:00 ○ (サービスレッスン)	21 	22 初級ステップ! 11:15~12:15 ○ (当日予約制15名) 14:00~15:00 ○	23 秋分の日 祝日のため レッスン中止
24 11:00~12:00 ○ (講師：杉山)	25 11:15~12:15 ○	26 11:15~12:15 ○	27 11:15~12:00 ○ (サービスレッスン)	28 	29 14:00~15:00 ○	30 (↓太極拳中止) 10:30~11:30 × 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○

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

