








2024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	
 11:15~12:15 ○	1 11:15~12:15 ○	2 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	3 11:15~12:00 ○	 14:00~15:00 ○	5 14:00~15:00 ○	6 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
	7 11:00~12:00 ○ (講師:杉山)	8 休館日	9 休館日		10 11:15~12:00 ○	11 	12 14:00~15:00 ○
14 11:00~12:00 × (↑やさしいヨガ中止)	15 海の日 祝日のため レッスン中止 ※身体のゆがみ 測定会 開催!	16 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	17 11:15~12:00 ○	18 	19 14:00~15:00 ○	20 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
21 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	22 11:15~12:15 ○	23 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	24 11:15~12:00 ○	25 	26 14:00~15:00 ○	27 10:30~11:30 × (↑ゆる太極中止) 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
28 11:00~12:00 ○ (講師:寶藏寺)	29 11:15~12:15 ○	30 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	31 11:15~12:00 ○	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;">夜のレッスンに参加しよう!!</div> <p style="text-align: center;">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 講師:小松</p> <p style="text-align: right;">☆☆☆☆☆ 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 ☆☆☆☆☆</p>			
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			