2024年 6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
スタジオレッスン参加方法について ≪ 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 スマイルエアロ 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 レッスンの お申し込みなど お気軽にスタッフに お尋ねください				**スマイルエアロに参加しよう！** 毎週水曜日 11:15～12:00 サービスレッスンです 音楽にあわせ、基本から応用まで行います 楽しく身体を動かしましょう！	★☆★☆★ ヨガマット 室内用シューズを ご持参ください ★☆★☆★ 講師：内山	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 11:15～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	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 14:00～15:00 ○	15 10:30～11:30 ★ （↑会場:多目的室） 14:00～15:00 ○ 15:30～16:30 ○
16 11:00～12:00 ○ （講師：寶藏寺）	17 11:15～12:15 ○	18 11:15～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	19 11:15～12:00 ○	20 	21 14:00～15:00 ○	22 10:30～11:30 × （↑ゆる太極中止） 14:00～15:00 ○ 15:30～16:30 ○
23 11:00～12:00 ○ （講師：杉山）	24 11:15～12:15 ○	25 11:15～12:15 ○ （↓ステップ！中止） 19:15～20:15 ×	26 11:15～12:00 × （↑スマイルエアロ中止）	27 健診結果説明会	28 14:00～15:00 × （↑ヨガ&ピラティス中止）	29 10:30～11:30 ○ 14:00～15:00 ○ 15:30～16:30 ○
30 11:00～12:00 × （↑やさしいヨガ中止）	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	