



2024年 8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
熱中症にご注意を!! こまめな水分補給、外出時には日傘、帽子着用 涼しい場所や施設を利用しましょう 運動中は塩（ナトリウム）と糖を含んだ飲料で 水分を補給しましょう		スタジオレッスンの予約方法について < 有料レッスン > ● ←毎週水曜日 直接お越しいただき ● サービスレッスンです スタジオ入口前の受付にて ● トレーニング室にて ご予約をお願いいたします ● 当日受付です		1 	2 14:00~15:00 ○	3 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
4 11:00~12:00 ○ (講師：寶藏寺)	5 休館日	6 休館日	7 11:15~12:00 ○	8 	9 14:00~15:00 ○	10 10:30~11:30 × (↑ゆる太極中止) 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
11 山の日 祝日のため レッスン中止	12 振替休日 祝日のため レッスン中止	13 お盆のため レッスン中止	14 お盆のため レッスン中止	15 お盆のため レッスン中止	16 14:00~15:00 ○	17 10:30~11:30 × (↑ゆる太極中止) 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
18 11:00~12:00 ○ (講師代行：吉丸)	19 11:15~12:15 ○	20 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	21 11:15~12:00 ○	22 	23 14:00~15:00 ○	24 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
25 11:00~12:00 ○ (講師：寶藏寺)	26 11:15~12:15 ○	27 11:15~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	28 11:15~12:00 ○	29 	30 14:00~15:00 ○	31 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 		