2024年 4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
レッスンの 参加申込みなど お気軽に スタッフに お尋ねください	1 11:15～12:15 ○	2 11:15～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	3 11:15～12:00 ○	4 	5 14:00～15:00 ○	6 《NEW》ゆる太極 10:30～11:30 ○ 14:00～15:00 ○ 15:30～16:30 ○
7 11:00～12:00 ○ （講師：寳藏寺）	8 休　館　日	9 休　館　日	10 11:15～12:00 ○	11 	12 14:00～15:00 ○	13 《NEW》ゆる太極 10:30～11:30 ○ 14:00～15:00 ○ 15:30～16:30 ○
14 11:00～12:00 × （↑やさしいヨガ中止） マルシェ開催	15 11:15～12:15 ○	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 × （↑ゆる太極中止） 14:00～15:00 ○ 15:30～16:30 ○
21 11:00～12:00 ○ （講師：寳藏寺）	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 ※ゆる太極は時間変更です 10:00～11:00 ○ 14:00～15:00 ○ 15:30～16:30 ○
28 11:00～12:00 × （↑やさしいヨガ中止） 身体のゆがみ測定会 10:00～17:00	29 昭和の日 祝日のため レッスン中止	30 11:15～12:15 ○ 19:15～20:15 ○				

4月スタート！！
≪ゆる太極≫
毎週土曜日
10：30～11：30
講師：吉永

太極拳の教室です

運動しやすい季節になりました♪
からだを動かしてリフレッシュしましょう

呼吸に合わせてゆっくり体を動かします
肩こり、腰痛の改善や下半身の強化におすすめです

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

2024.3.20 発行