



アイル LESSON PROGRAM

2022年
1月～3月

★有料レッスン・・・受講料（1レッスン）520円
※【当日予約制】朝10時より受付開始（TEL：0952-51-5515）

★サービスレッスン【スマイルエアロ（45分）】
当日、トレーニング室で受付を行います

（ジムの有効時間・・・1回2時間の中で参加が可能です）

スタジオレッスン

日	月	火	水	木	金	土
やさしい ヨガ 11:00～12:00 ※マット持参 定員15名	★★★	リラックス ヨガ 11:15～12:15 ※マット持参 定員15名	サービス スマイルエアロ 11:15～12:00 ※マット持参 定員15名		がばいよか ピラティス 11:15～12:15 ※マット持参 定員15名	漢方マッサージと 太極拳 10:30～11:30 ※定員15名
		体幹☆ ボディメイク 14:30～15:30 ※マット持参 定員15名				リフレッシュ ヨガ 14:00～15:00 ※マット持参 定員15名
ヨガマットの 貸出しはありません （ご持参ください） ※中絶防止のため、ご履服と ご協力をお願いいたします		月替わり レッスン 19:15～20:15 ※定員15名	祝日はレッスン 休講です！		★★★	ZUMBA 15:30～16:30 ※定員15名

- 自宅へ検温 → 発熱、風邪症状がないか確認後、ご予約ください ●マスク着用でご来館ください
- 更衣不要な動きやすい服装、密回避にご協力ください（ジーンズ・綿パン以外）
- 室内用シューズとタオル（ヨガはシューズ不要です） ●水分補給用の飲み物
- 券売機にてスタジオレッスンの利用券を購入してください ※温泉・プールの回数券でも参加可能です

プールレッスン

※【当日予約制】朝11時より受付開始（TEL：0952-51-5515）

★サービスレッスン 温泉・プールのフロントにて「予約券」をお受け取り後、プール場内へお越しください
【当日予約制】 レッスン終了後、予約券はプールにて回収いたします

日	月	火	水	木	金	土
	《会員制》 大人の 水泳教室① 10:15～11:15					
	《会員制》 大人の 水泳教室② 11:30～12:30					祝日はレッスン 休講です
	スマイル アクア 14:00～14:45 ※定員15名		はりきり アクア 14:00～14:45 ※定員15名		のびのび アクア 14:00～14:45 ※定員15名	

- 感染症対策のため人数制限や内容を変更しての開催です
- 水着とスイムキャップが必要です
- 電話でのご予約をお願いいたします
- ※スタジオ・プールのレッスンは高校生から参加できます
- ※レッスンプログラムは、変更及び中止となることがあります
- ※あらかじめご了承ください

お問合せ先
牛津保健福祉センター「アイル」
TEL0952-51-5515

アイル LESSON PROGRAM

スタジオレッスン

トレーニングルームにはインストラクターが常駐しています
運動や健康に関することなどお気軽にご相談ください



★有料レッスン ……受講料（1レッスン）520円
★サービスレッスン…トレーニングジムの有効時間1回2時間の中で参加が可能です

※スタジオ有料レッスン【当日予約制】朝10時より受付開始（TEL：0952-51-5515）

利用区分	プログラム名	講師	持参するもの	強度	教室内容
有料 レッスン 60 分 520 円	がばいよかピラティス	平川	ヨガマット	★	しっかり呼吸が出来るような姿勢づくりと マットを使った運動を行います
	リラックスヨガ	真淵寺	ヨガマット	★	身体の深い部分を伸ばし 心と体のストレスをほぐしていきます
	やさしいヨガ	真淵寺	ヨガマット	★	初心者の方も気軽に参加できるヨガです 心と体をやさしくリラックスさせましょう
	リフレッシュ ヨガ	森田	ヨガマット	★	ヨガの座位をメインに、深い呼吸で 心と体のこりをほぐしていきます
	漢方マッサージと太極拳	吉永	専用シューズ	★	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
	●月替わりレッスン	小松	専用シューズ	★	初心者の方から楽しめる簡単な運動を行います ※ヨガマットが必要になる場合もあります
サービス	体幹☆ボディメイク	西村	ヨガマット	★★★	身体のライン矯正や基礎代謝UPを目指します 運動が苦手な方にもおすすめです
	ZUMBA	森田	専用シューズ	★★★★	ラテン系の音楽にあわせて楽しくダンシング! 身体のシェイプアップに効果バツグンです!!
サービス	スマイルエアロ	内山	ヨガマット 専用シューズ	★★	音楽にあわせ、基本から応用まで 楽しく身体を動かしましょう!!

※サービスレッスンのレッスン時間は45分です
※レッスンの定員は15名です

プールレッスン

※プールレッスン【当日予約制】朝11時より受付開始（TEL：0952-51-5515）

内容	プログラム名	講師	強度	教室内容
運動 教室 45 分	スマイルアクア	森田	★★	音楽に合わせて楽しく運動を行います 水圧を利用した運動で身体もすっきり!!
	はりきりアクア	西村	★★★★	脂肪燃焼を目的とした教室です 身体を大きく動かして脂肪を燃焼しましょう
	のびのびアクア	森田	★★	音楽に合わせて楽しく運動を行います 水圧を利用した運動で身体もすっきり!!

※プールレッスンの定員は15名です



アイルのプールには天然温泉がたっぷり入っていますよ!
心も身体もリフレッシュ!! いろいろ体験してみよう!!

