

スタジオプログラム
2024年 7月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
7	1	月	休館日
	2	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	3	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	4	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「エアロビクス(菅原先生)」 15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス(由香先生)」
	5	金	10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム ～ラララサーキット(DVD版)～」
	6	土	
	7	日	
	8	月	休館日
	9	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	10	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	11	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「かんたんズンバ(菅原先生)」 15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス(由香先生)」
	12	金	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」
	13	土	10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」
	14	日	10:00-10:45 「ヘキサスロン教室」 幼児クラス 11:00-12:00 「ヘキサスロン教室」 小学生クラス

月	日	曜日	教室
7	15	祝月	
	16	火	休館日
	17	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	18	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「エアロビクス(菅原先生)」
	19	金	10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム ～ラララサーキット(DVD版)～」
	20	土	10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」 14:00-15:00 「ウォーキング教室」
	21	日	
	22	月	休館日
	23	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	24	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	25	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「かんたんズンバ(菅原先生)」 15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス(由香先生)」
	26	金	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」
	27	土	10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」
	28	日	
	29	月	休館日
	30	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	31	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」

○参加予約受付中○
お申込み・お問い合わせはお電話もしくはスタッフまで。

都留市ふるさと会館健康ジム
0554-45-4111