

スタジオプログラム
2022年 7月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
7	1	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～」
	2	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)」
	3	日	10:00-11:00 「キッズ走り方教室 幼児クラス」 11:00-12:00 「キッズ走り方教室 小学生クラス」
	4	月	休館日
	5	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)」
	6	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)」
	7	木	10:00-11:00 「リフレッシュ・ヨガ(Yuka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)」
	8	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～」 19:00-20:00 「ボディメイクヨガ(Yuka先生)」
	9	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)」
	10	日	
	11	月	休館日
	12	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)」
	13	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)」
	14	木	10:00-11:00 「リフレッシュ・ヨガ(Yuka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)」

月	日	曜日	教室
7	15	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～」 10:00-15:00 「足型測定・骨密度測定」
	16	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)」 14:00-14:30 「フルディックウォーキング無料体験会」13日まで申し込み可 10:00-15:00 「足型測定・骨密度測定」
	17	日	13:00-14:00 「キッズ・ジュニアスポーツ塾 幼児クラス」 14:00-15:00 「キッズ・ジュニアスポーツ塾 小学生クラス」 10:00-15:00 「足型測定・骨密度測定」
	祝18	月	10:00-15:00 「足型測定・骨密度測定」
	19	火	休館日
	20	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)」
	21	木	10:00-11:00 「リフレッシュ・ヨガ(Yuka先生)」
	22	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～」 19:00-20:00 「ボディメイクヨガ(Yuka先生)」
	23	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)」
	24	日	
	25	月	休館日
	26	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)」
	27	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)」
	28	木	10:00-11:00 「リフレッシュ・ヨガ(Yuka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)」
	29	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～」
	30	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)」
	31	日	

○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