スタジオプログラム
2023年　11月　開催プログラム

月	日	曜日	教室
11	1	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)」
	2	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)」
	3	祝金	
	4	土	
	5	日	
	6	月	休館日
	7	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)」
	8	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)」
	9	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)」
	10	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～」
	11	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)」
	12	日	13:00-13:45「ヘキサスロン」幼児クラス 14:00-15:00「ヘキサスロン」小学生クラス
	13	月	休館日
	14	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)」

月	日	曜日	教室
11	15	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)」
	16	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)」
	17	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～」
	18	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」
	19	日	
	20	月	休館日
	21	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)」
	22	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)」
	23	祝木	
	24	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～」
	25	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)」
	26	日	
	27	月	休館日
	28	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)」
	29	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)」
	30	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)」

〇参加予約受付中〇
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