

**スタジオプログラム**  
**2021年 9月 開催プログラム**

月	日	曜日	教室
9	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	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ビラティス(由香先生)」
	3	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)」
	4	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)」
	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	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ビラティス(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～」 13:00-13:45 「ズンバ・ゴールド(いずみ先生)」
	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	10:00-11:00 「ウォーキング教室」
	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)」

○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

月	日	曜日	教室
9	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	10:00-11:00 「リフレッシュ・ヨガ(Yuka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～」 19:00-20:00 「ボディメイク・ヨガ(Yuka先生)」
	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)」
	19	日	10:00-10:30 「ノルディックウォーキング無料体験」
	20	祝月	敬老の日 (65歳以上入館料無料)
	21	火	休館日
	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～」 13:00-13:45 「ズンバ・ゴールド(いずみ先生)」
	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	13:00-14:00 「キッズ・ジュニアスポーツ塾(鉄棒)」 14:00-15:00 「キッズ・ジュニアスポーツ塾(鉄棒)」
	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	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フィット(由香先生)」