

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「ズンパ教室(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ピラティス(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「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40「ズンパキッズ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「ズンパ教室(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「ズンパ教室(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～」 13:00-13:45「ズンパ・ゴールド(いずみ先生)」
	11	土	10:00-10:40「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40「ズンパキッズ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「ズンパ教室(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「ズンパ教室(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「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40「ズンパキッズ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「ズンパ教室(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「ズンパ・ゴールド(いずみ先生)」
	25	土	10:00-10:40「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40「ズンパキッズ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「ズンパ教室(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「ズンパ教室(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ラーピラティス(由香先生)」