

**スタジオプログラム**  
2024年 11月 開催プログラム

| 月  | 日  | 曜日 | 教室   |
|----|----|----|--|
| 11 | 1  | 金  | 10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム<br>～ラララサーキット(DVD版)～」   |
|    | 2  | 土  | 10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」                   |
|    | 3  | 日  |  |
|    | 4  | 祝月 |  |
|    | 5  | 火  | 休館日  |
|    | 6  | 水  | 13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス<br>19:00-20:00 「ズンパ教室(MINA先生)」                                 |
|    | 7  | 木  | 09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」<br>11:00-12:00 「エアロビクス(菅原先生)」<br>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～」  |
|    | 9  | 土  | 10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンパキッズ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～」<br>19:00-20:00 「ズンパ教室(MINA先生)」                         |
|    | 13 | 水  | 10:00-11:00 「いきいき動かし隊」<br>13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス<br>18:30-19:30 「いきいき動かし隊」            |
|    | 14 | 木  | 09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」<br>11:00-12:00 「かんたんズンパ(菅原先生)」<br>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   |
|----|----|--|--|
| 11 | 15 | 金  | 10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム<br>～ラララサーキット(DVD版)～」<br>13:00-14:00 「いきいき動かし隊」                   |
|    | 16 | 土  | 10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」                   |
|    | 17 | 日  | 10:00-10:40 「キッズジュニアスポーツ塾」<br>11:00-11:40 「キッズジュニアスポーツ塾」                                       |
|    | 18 | 月  | 休館日  |
|    | 19 | 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～」<br>19:00-20:00 「ズンパ教室(MINA先生)」                         |
|    | 20 | 水  | 13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス<br>19:00-20:00 「ズンパ教室(MINA先生)」                                 |
|    | 21 | 木  | 09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」<br>11:00-12:00 「エアロビクス(菅原先生)」   |
|    | 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～」  |
|    | 23 | 祝土   |  |
|    | 24 | 日  |  |
|    | 25 | 月  | 休館日※12月2日(月)9日(月)  |
|    | 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～」<br>19:00-20:00 「ズンパ教室(MINA先生)」                         |
|    | 27 | 水  | 13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス<br>19:00-20:00 「ズンパ教室(MINA先生)」                                 |
|    | 28 | 木  | 09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」<br>11:00-12:00 「かんたんズンパ(菅原先生)」<br>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  | 10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム<br>～ラララサーキット(DVD版)～」                           |  |
| 30 | 土  | 10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(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