

スタジオプログラム
2024年 9月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
9	1	日	
	2	月	休館日
	3	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)」
	4	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)」
	5	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)」
	6	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～」
	7	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 「ノルディックウォーク体験会」
	8	日	10:00-10:45 「キッズジュニア走り方教室」 11:00-12:00 「キッズジュニア走り方教室」
	9	月	休館日
	10	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)」
	11	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)」
	12	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)」
	13	金	10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム ～ラララサーキット(DVD版)～」
	14	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)」

月	日	曜日	教室
9	15	日	
	16	祝月	
	17	火	休館日
	18	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)」
	19	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)」
	20	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～」
	21	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)」
	22	日	
	23	祝月	
	24	火	休館日
	25	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)」
	26	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)」
	27	金	10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム ～ラララサーキット(DVD版)～」
	28	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)」
	29	日	
	30	月	

○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