

スタジオプログラム
2022年 1月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
12	1	土	休館日
	2	日	休館日
	3	月	休館日
	4	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)」
	5	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)」
	6	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)」
	7	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)」
	8	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1-3年生クラス (MINA先生)」
	9	日	
	10	祝月	
	11	火	休館日
	12	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)」
	13	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)」
	14	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)」

○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
12	15	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1-3年生クラス (MINA先生)」
	16	日	
	17	月	休館日
	18	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)」
	19	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)」
	20	木	10:00-11:00 「リフレッシュ・ヨガ (Yuka先生)」
	21	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)」
	22	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1-3年生クラス (MINA先生)」
	23	日	13:00-14:00 「キッズ・ジュニアスポーツ塾(幼児クラス)」 14:00-15:00 「キッズ・ジュニアスポーツ塾(小学生クラス)」
	24	月	休館日
	25	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)」
	26	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)」
	27	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)」
	28	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)」
	29	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1-3年生クラス (MINA先生)」
	30	日	
	31	月	休館日