

スタジオプログラム
2023年 1月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
1	1	日	休館日
	2	月	休館日
	3	火	休館日
	4	水	13:00-14:30「卓球教室(岩田先生)」初心者クラス
	5	木	10:00-11:00「ヨガ」 13:00-14:00「かんたんズンバ」
	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)」
	8	日	
	9	月	
	10	火	休館日
	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	10:00-11:00「ヨガ」 13:00-14:00「エアロビクス」 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	10:00-11:00「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」
	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
1	15	日	13:00-13:45「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
	16	月	休館日
	17	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)」
	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	10:00-11:00「ヨガ」 13:00-14:00「かんたんズンバ」
	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	月	休館日
	24	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)」
	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	10:00-11:00「ヨガ」 13:00-14:00「エアロビクス」 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	10:00-11:00「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」
	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	休館日
	31	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
 0 5 5 4 - 4 5 - 4 1 1 1