

スタジオプログラム  
2023年 9月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
9	1	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～」
	2	土	
	3	日	
	4	月	休館日
	5	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)」
	6	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)」
	7	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)」
	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)」 11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」
	10	日	10:00-10:45 「走り方教室」 幼児クラス 11:00-12:00 「走り方教室」 小学生クラス
	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～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	13	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)」
	14	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「エアロピクス(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)」

月	日	曜日	教室
9	15	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～」
	16	土	14:00-15:00 「ノルディックウォーク」
	17	日	
	18	祝月	
	19	火	休館日
	20	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)」
	21	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)」
	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
	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～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	27	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	28	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「エアロピクス(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)」
	29	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～」
	30	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)」

○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