

スタジオプログラム
2022年 10月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
10	1	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)」
	2	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	19:00-20:00 「ズンバ教室 (MINA先生)」
	6	木	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～」
	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4-6年生クラス (MINA先生)」
	9	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
	祝10	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	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～」

月	日	曜日	教室
10	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4-6年生クラス (MINA先生)」 14:00-15:00 「ノルディックウォーキング無料体験会」
	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	
	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～」
	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4-6年生クラス (MINA先生)」
	23	日	
	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	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～」
	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4-6年生クラス (MINA先生)」
	30	日	
	31	月	休館日

○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