

スタジオプログラム
2026年 2月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
2	1	日	卓球フリー
	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～」 11:45-12:30 「ズンバ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「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 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」 10:00-11:00 いきいき動かし隊
	5	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「かんたんズンバ(菅原先生)」 12:00-12:45 「棒びくす(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～」 13:30-14:30 いきいき動かし隊 18:30-19:30 いきいき動かし隊
	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	卓球フリー
	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～」 11:45-12:30 「ズンバ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	11	祝水	卓球フリー
	12	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「エアロビクス(菅原先生)」 12:00-12:45 「棒びくす(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 ～ララサーキット(DVD版)～」
	14	土	14:00-15:00 「ファンクショナルローラーピラティス 初級クラス 無料体験会(MIYUKI先生)」

月	日	曜日	教室
2	15	日	10:00-10:40 「キッズ・ヘキサスロン教室」(幼児クラス) 11:00-11:40 「キッズ・ヘキサスロン教室」(小学生クラス) 卓球フリー
	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～」 11:45-12:30 「ズンバ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「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 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」 10:00-11:00 いきいき動かし隊
	19	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「かんたんズンバ(菅原先生)」 12:00-12:45 「棒びくす(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～」 13:30-14:30 いきいき動かし隊 18:30-19:30 いきいき動かし隊
	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	卓球フリー
	23	祝月	卓球フリー
	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 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	26	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「エアロビクス(菅原先生)」 12:00-12:45 「棒びくす(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)」

○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