

スタジオプログラム  
2026年 3月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
3	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)」
	5	木	10:00-14:45 「レッスンイベント(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～」
	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	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)」
	12	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)」
	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)～」 18:30-19:30 「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)」
	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
3	15	日	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)」
	19	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「エアロピクス(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 初級クラス 無料体験会(MIYUKI先生)」
	20	祝金	卓球フリー
	21	土	13:00-17:00 「シニア卓球交流会」
	22	日	卓球フリー
	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～」 19:00-19:45 「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 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	26	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「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)」
	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	10:00-12:00 「ズンバキッズお楽しみ会(MINA先生)」 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)」
	29	日	卓球フリー
	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～」 11:45-12:30 「ズンバ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「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  
0554-45-4111