

スタジオプログラム
2026年 10月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
10	1	木	09:30-10:30 「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(MIYUKI先生)」
	2	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)～」 13:30-14:30 「いきいき動かし隊」 19:00-20:00 「いきいき動かし隊」
	3	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)」 13:30-14:30 「自彊術無料体験会」
	4	日	卓球フリー
	5	月	休館日
	6	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ララフィット～」 11:45-12:30 「ズンパ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」
	7	水	10:00-11:00 「いきいき動かし隊」 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」
	8	木	09:30-10:30 「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(MIYUKI先生)」
	9	金	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ララフィット～」 13:30-14:30 「いきいき動かし隊」 19:00-20:00 「いきいき動かし隊」
	10	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)」 14:00-15:00 「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	11	日	卓球フリー
	12	祝月	10:00-11:00 「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	13	火	休館日
	14	水	19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」

月	日	曜日	教室
10	15	木	09:30-10:30 「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(MIYUKI先生)」 19:30-20:30 「自彊術無料体験会」
	16	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)～」
	17	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)」 14:00-15:00 「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	18	日	10:00-10:45 「キッズ・ヘキサスロン教室 幼児クラス」 まち交 11:00-12:00 「キッズ・ヘキサスロン教室 小学生クラス」 まち交 09:00-20:30 卓球フリー
	19	月	休館日
	20	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ララフィット～」 11:45-12:30 「ズンパ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」
	21	水	10:00-11:00 「いきいき動かし隊」 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」
	22	木	09:30-10:30 「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(MIYUKI先生)」
	23	金	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ララフィット～」 13:30-14:30 「いきいき動かし隊」 19:00-20:00 「いきいき動かし隊」
	24	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)」 13:00-17:00 「シニア卓球交流会」
	25	日	卓球フリー
	26	月	休館日
	27	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ララフィット～」 11:45-12:30 「ズンパ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」
	28	水	10:00-11:00 「いきいき動かし隊」 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」
	29	木	09:30-10:30 「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(MIYUKI先生)」
	30	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)～」 13:30-14:30 「いきいき動かし隊」 19:00-20:00 「いきいき動かし隊」
	31	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)」 14:00-15:00 「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI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