

スタジオプログラム
2026年 5月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
5	1	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)～」
	2	土	14:00-15:00 「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	3	日	卓球フリー
	4	祝月	卓球フリー
	5	祝火	卓球フリー
	6	祝水	卓球フリー
	7	木	休館日
	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)」
	10	日	卓球フリー
	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～」 11:45-12:30 「ズンバ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「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 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	14	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(MIYUKI先生)」

月	日	曜日	教室
5	15	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)～」
	16	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 「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	17	日	10:00-10:45 「キッズ・走り方教室(幼児クラス)」 まち交 11:00-12:00 「キッズ・走り方教室(小学生クラス)」 まち交 9:00-20:30 卓球フリー
	18	月	休館日
	19	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)」
	20	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)」
	21	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(MIYUKI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	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 「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	24	日	卓球フリー
	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～」 11:45-12:30 「ズンバ教室(MINA先生)」 19:00-19:45 「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 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	28	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(MIYUKI先生)」
29	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)～」 19:30-20:30 「自彊術 無料体験会」	
30	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 「自彊術 無料体験会」	
31	日	卓球フリー	

○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