スタジオプログラム
2026年　11月　開催プログラム

月	日	曜日	教室
11	1	日	卓球フリー
	2	月	休館日
	3	祝火	10:00-11:00「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」 11:00-20:30　卓球フリー
	4	水	19:00-19:45「ズンバ教室(MINA先生)」
	5	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)」
	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)」 14:00-15:00「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI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	10:00-11:00「いきいき動かし隊」 19:00-19:45「ズンバ教室(MINA先生)」
	12	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)」
	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)～」 13:30-14:30「いきいき動かし隊」 19:00-20:00「いきいき動かし隊」
	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)」 14:00-15:00「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
11	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	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	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)」
	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」 19:00-20:00「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)」 14:00-15:00「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	22	日	卓球フリー
	23	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)」 11:00-20:30　卓球フリー
	24	火	休館日
	25	水	10:00-11:00「いきいき動かし隊」 19:00-19:45「ズンバ教室(MINA先生)」
	26	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)」
	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)～」 13:30-14:30「いきいき動かし隊」 19:00-20:00「いきいき動かし隊」
	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)」 14:00-15:00「ファンクショナルローラーピラティス(MIYUKI先生)」
	29	日	卓球フリー
	30	月	休館日

〇参加予約受付中〇
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