

スタジオプログラム
2026年 9月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
9	1	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)」
	2	水	19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	3	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(MIYUKI先生)」
	4	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)～」
	5	土	卓球フリー
	6	日	卓球フリー
	7	月	休館日
	8	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)」
	9	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)」
	10	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(MIYUKI先生)」
	11	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」
	12	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)」
	13	日	卓球フリー
	14	月	休館日

○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

月	日	曜日	教室
9	15	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)」
	16	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)」
	17	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(MIYUKI先生)」
	18	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」
	19	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)」
	20	日	卓球フリー
	21	祝月	卓球フリー
	22	祝火	卓球フリー
	23	祝水	卓球フリー
	24	木	休館日
	25	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～」
	26	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)」
	27	日	卓球フリー
	28	月	休館日
	29	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)」
	30	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)」