

スタジオプログラム  
2026年 8月 開催プログラム

| 月 | 日  | 曜日 | 教室                                                                                                                               |
|---|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | 1  | 土  | 10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス (MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス (MINA先生)」                                                   |
|   | 2  | 日  | 10:00-10:45 「キッズ・ジュニア走り方教室 (幼児クラス)」 まち交<br>11:00-12:00 「キッズ・ジュニア走り方教室 (小学生クラス)」 まち交<br>09:00-20:30 卓球フリー                         |
|   | 3  | 月  | 休館日                                                                                                                              |
|   | 4  | 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～」<br>11:45-12:30 「ズンバ教室 (MINA先生)」<br>19:00-19:45 「ズンバ教室 (MINA先生)」                          |
|   | 5  | 水  | 19:00-19:45 「ズンバ教室 (MINA先生)」                                                                                                     |
|   | 6  | 木  | 10:00-14:45 「レッスンイベント (菅原先生)」<br>15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス (MIYUKI先生)」                                                      |
|   | 7  | 金  | 10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム<br>～ララサーキット (DVD版)～」                                                                               |
|   | 8  | 土  | 10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス (MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス (MINA先生)」<br>14:00-15:00 「ファンクショナルローラーピラティス (MIYUKI先生)」     |
|   | 9  | 日  | 卓球フリー                                                                                                                            |
|   | 10 | 月  | 休館日                                                                                                                              |
|   | 11 | 祝火 | 卓球フリー                                                                                                                            |
|   | 12 | 水  | 19:00-19:45 「ズンバ教室 (MINA先生)」                                                                                                     |
|   | 13 | 木  | 9:30-10:30 「ヨガ (菅原先生)」<br>10:45-11:45 「エアロビクス (菅原先生)」<br>12:00-12:45 「棒びくす (菅原先生)」<br>15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス (MIYUKI先生)」 |
|   | 14 | 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～」                                                                                          |

○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                                                                                                                               |
|---|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | 15 | 土  | 卓球フリー                                                                                                                            |
|   | 16 | 日  | 卓球フリー                                                                                                                            |
|   | 17 | 月  | 休館日                                                                                                                              |
|   | 18 | 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～」<br>11:45-12:30 「ズンバ教室 (MINA先生)」<br>19:00-19:45 「ズンバ教室 (MINA先生)」                          |
|   | 19 | 水  | 19:00-19:45 「ズンバ教室 (MINA先生)」                                                                                                     |
|   | 20 | 木  | 9:30-10:30 「ヨガ (菅原先生)」<br>10:45-11:45 「エアロビクス (菅原先生)」<br>12:00-12:45 「棒びくす (菅原先生)」<br>15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス (MIYUKI先生)」 |
|   | 21 | 金  | 10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム<br>～ララサーキット (DVD版)～」                                                                               |
|   | 22 | 土  | 10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス (MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス (MINA先生)」                                                   |
|   | 23 | 日  | 卓球フリー                                                                                                                            |
|   | 24 | 月  | 休館日                                                                                                                              |
|   | 25 | 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～」<br>11:45-12:30 「ズンバ教室 (MINA先生)」<br>19:00-19:45 「ズンバ教室 (MINA先生)」                          |
|   | 26 | 水  | 19:00-19:45 「ズンバ教室 (MINA先生)」                                                                                                     |
|   | 27 | 木  | 9:30-10:30 「ヨガ (菅原先生)」<br>10:45-11:45 「エアロビクス (菅原先生)」<br>12:00-12:45 「棒びくす (菅原先生)」                                               |
|   | 28 | 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～」                                                                                          |
|   | 29 | 土  | 10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス (MINA先生)」<br>11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス (MINA先生)」<br>14:00-15:00 「ファンクショナルローラーピラティス (MIYUKI先生)」     |
|   | 30 | 日  | 卓球フリー                                                                                                                            |
|   | 31 | 月  | 休館日                                                                                                                              |