

スタジオプログラム
2026年 4月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
4	1	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)」
	2	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)」
	3	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)～」
	4	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)」
	5	日	卓球フリー
	6	月	休館日
	7	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)」
	8	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)」
	9	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)」
	10	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～」
	11	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)」
	12	日	卓球フリー
	13	月	休館日
	14	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)」

月	日	曜日	教室
4	15	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)」
	16	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)」
	17	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)～」
	18	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)」
	19	日	卓球フリー
	20	月	休館日
	21	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)」
	22	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)」
	23	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)」
	24	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～」
	25	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)」
	26	日	10:00-10:45 「キッズ・スポーツ塾(マット)幼児クラス」 11:00-12:00 「キッズ・スポーツ塾(マット)小学生クラス」 12:00-20:30 卓球フリー
	27	月	休館日
	28	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)」
29	祝水	卓球フリー	
30	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)」	

○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