

スタジオプログラム
2025年 12月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
12	1	月	休館日
	2	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～」 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	3	水	10:00-11:00 いきいき動かし隊 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)」
	4	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(由香先生)」
	5	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 18:30-19:30 いきいき動かし隊
	6	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)」
	7	日	卓球フリー
	8	月	休館日
	9	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～」 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	10	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)」
	11	木	15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス(由香先生)」
	12	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	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	日	卓球フリー

月	日	曜日	教室
10	15	月	休館日
	16	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～」 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	17	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)」
	18	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)」
	19	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～」
	20	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)」
	21	日	10:00-10:40 「キッズ・スポーツ塾 マット教室(幼児クラス)」 11:00-11:40 「キッズ・スポーツ塾 マット教室(小学生クラス)」 12:00-20:30 卓球フリー
	22	月	休館日
	23	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～」 19:00-19:45 「ズンバ教室(MINA先生)」
	24	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)」
	25	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(由香先生)」
	26	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)～」
	27	土	
	28	日	卓球フリー
	29	月	休館日
	30	火	休館日
	31	水	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
0554-45-4111