

スタジオプログラム
2026年 1月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
1	1	木	休館日
	2	金	休館日
	3	土	休館日
	4	日	卓球フリー
	5	月	休館日
	6	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 「ズンパ教室(MINA先生)」
	7	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 「ズンパ教室(MINA先生)」
	8	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「かんたんズンパ(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)」
	9	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
	10	土	10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」
	11	日	卓球フリー
	12	祝月	卓球フリー
	13	火	休館日
	14	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」

月	日	曜日	教室
1	15	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)」
	16	金	10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～(DVD版)」 13:30-14:30 いきいき動かし隊 18:30-19:30 いきいき動かし隊
	17	土	10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」
	18	日	10:00-10:40 「キッズスポーツ塾 マット(幼児クラス)」 11:00-11:40 「キッズスポーツ塾 マット(小学生クラス)」 12:00-卓球フリー
	19	月	休館日
	20	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 「ズンパ教室(MINA先生)」
	21	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 「ズンパ教室(MINA先生)」
	22	木	9:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 10:45-11:45 「かんたんズンパ(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)」
	23	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～」
	24	土	10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」
	25	日	卓球フリー
	26	月	休館日
	27	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 「ズンパ教室(MINA先生)」
	28	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-19:45 「ズンパ教室(MINA先生)」
	29	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)」
	30	金	10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～(DVD版)」
	31	土	10:00-10:40 「ズンパキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンパキッズ4-6年生クラス(MINA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