



1月

# 玉村町社会体育館 フィットネス教室スケジュール



2024年も玉村町社会体育館を宜しく願っています



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	10:30~11:30 健康体操	10:30~11:30 やさしいヨガ		
			13:30~14:00 バランスボール	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 健康体操	10:30~11:30 やさしいヨガ		
		13:30~14:00 ゆっくりプログラム	13:30~14:00 バランスボール	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 健康体操	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	16:00~17:00 からだ★バランス	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	19:00~20:00 ヨガ	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
	19:00~20:00 ヨガ		19:15~20:15 ZUMBA			
	19:15~20:15 ZUMBA		※バランスボール お休み			
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 健康体操	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	16:00~17:00 からだ★バランス	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	13:30~14:00 バランスボール	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
	19:00~20:00 ヨガ		19:00~20:00 ヨガ			
	19:15~20:15 ZUMBA		19:15~20:15 ZUMBA			
29	30	31				
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ				
	16:00~17:00 からだ★バランス	13:30~14:00 ゆっくりプログラム				
	19:00~20:00 ヨガ					
	19:15~20:15 ZUMBA					

受付方法: 当日窓口にて受付(教室開始15分前より受付開始)

※定員いっぱいになり次第受付終了

問合せ: 玉村町社会体育館 ☎0270-65-6537(午前9時~午後9時)

〒370-1127 群馬県佐波郡玉村町上之手1517番地

休館日: 月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始