



10月 玉村町社会体育館 フィットネス教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 ビギナーエアロ	10:30~11:30 やさしいヨガ 代行講師		
		13:30~14:00 ゆっくりプログラム	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	15:00~16:00 太極拳	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 ビギナーエアロ	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	19:00~20:00 ヨガ	ゆっくりプログラム 休講	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	15:00~16:00 太極拳	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 ビギナーエアロ	10:30~11:30 やさしいヨガ		
		ゆっくりプログラム 休講	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	15:00~16:00 太極拳	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
20	21	22	23	24	25	26
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 ビギナーエアロ	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	19:00~20:00 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	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	15:00~16:00 太極拳	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
27	28	29	30	31		
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 ビギナーエアロ	10:30~11:30 やさしいヨガ 代行講師		
	19:00~20:00 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	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	15:00~16:00 太極拳	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			

教室申し込み方法

【受付方法】 事前予約:毎月1日より社会体育館公式LINE(STORES)にて翌月分の予約受付開始

毎月5日より窓口・電話予約開始(休館日の場合は翌営業日から)

当日受付:窓口にて教室開始15分前より受付開始 ※定員になり次第受付終了

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

休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始



10月

玉村町社会体育館 キッズ教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
休館日			15:30~16:20 キッズDANCE 16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE②			
6	7	8	9	10	11	12
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE②		休講			
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日		15:30~16:20 キッズDANCE 16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE②			
20	21	22	23	24	25	26
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE②	16:30~17:20 すこやかキッズ体操	15:30~16:20 キッズDANCE 16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE②			
27	28	29	30	31		
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE②	16:30~17:20 すこやかキッズ体操	15:30~16:20 キッズDANCE 16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE②			

【受付方法】 事前予約制:電話または窓口にて受付(インターネット申込不可)

キッズ講座は参加者5名以上で開講となります。

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

休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始