



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