



8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
				10:30~11:30 やさしいヨガ		
				14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
				19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
4	5	6	7	8	9	10
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	15:30~16:30 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			
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日	11:00~12:00 ヨガ	ビギナーエアロ 休講	やさしいヨガ 休講		
		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	太極拳 休講	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
18	19	20	21	22	23	24
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	15:30~16:30 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			
25	26	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		
	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	15:30~16:30 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





8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
休館日						
4	5	6	7	8	9	10
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE①		15:30~16:20 キッズDANCE			
	17:45~18:45 キッズDANCE②		16:30~17:30 キッズDANCE①			
			17:45~18:45 キッズDANCE②			
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日					
18	19	20	21	22	23	24
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE①		15:30~16:20 キッズDANCE			
	17:45~18:45 キッズDANCE②		16:30~17:30 キッズDANCE①			
			17:45~18:45 キッズDANCE②			
25	26	27	28	29	30	31
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE①		15:30~16:20 キッズDANCE			
	17:45~18:45 キッズDANCE②		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						

