



1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
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
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			
12	13	14	15	16	17	18
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			
	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				
19	20	21	22	23	24	25
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			
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	15:00~16:00 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			



1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
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE①	16:30~17:20 すこやかキッズ体操	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			
12	13	14	15	16	17	18
休館日	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				
19	20	21	22	23	24	25
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE①	16:30~17:20 すこやかキッズ体操	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			
26	27	28	29	30	31	
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE①	16:30~17:20 すこやかキッズ体操	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						

