



7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	6	7
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		
	16:00~17:00 代謝UPエクササイズ	13:15~14:15 ボディメイキング	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
	16:30~17:30 キッズDANCE①	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	15:30~16:30 太極拳			
	17:45~18:45 キッズDANCE②		19:00~20:00 ヨガ			
	19:00~20:00 ヨガ		19:15~20:15 ZUMBA			
8	9	10	11	12	13	14
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		
	16:00~17:00 代謝UPエクササイズ	13:15~14:15 ボディメイキング	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
	16:30~17:30 キッズDANCE①	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	15:30~16:30 太極拳			
	17:45~18:45 キッズDANCE②		19:00~20:00 ヨガ			
	19:00~20:00 ヨガ		19:15~20:15 ZUMBA			
15	16	17	18	19	20	21
	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		
		13:15~14:15 ボディメイキング	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
		13:30~14:00 ゆっくりプログラム	15:30~16:30 太極拳			
			19:00~20:00 ヨガ			
			19:15~20:15 ZUMBA			
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 ビギナーエアロ	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	16:00~17:00 代謝UPエクササイズ	13:15~14:15 ボディメイキング	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
	16:30~17:30 キッズDANCE①	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	15:30~16:30 太極拳			
	17:45~18:45 キッズDANCE②		19:00~20:00 ヨガ			
	19:00~20:00 ヨガ		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 代謝UPエクササイズ	13:15~14:15 ボディメイキング				
	19:00~20:00 ヨガ	13:30~14:00 ゆっくりプログラム				
	【休講】 キッズDANCE①②					



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(※キッズダンスは事前申し込みが必要です)
 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