



# 9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<br>ZUMBA | 11:00~12:00<br>ヨガ          | 10:30~11:30<br>ビギナーエアロ | 10:30~11:30<br>やさしいヨガ     |    |    |
|     | 19:00~20:00<br>ヨガ    | 13:30~14:00<br>ゆっくりプログラム   | 13:30~14:00<br>バランスボール | 美姿勢エクササイズ<br>休講           |    |    |
|     |                      | 19:00~20:00<br>筋膜リリースストレッチ | 15:00~16:00<br>太極拳     | 19:00~20:00<br>バランスボール&ヨガ |    |    |
|     |                      |                            | 19:00~20:00<br>ヨガ      |                           |    |    |
|     |                      |                            | 19:15~20:15<br>ZUMBA   |                           |    |    |
| 8   | 9                    | 10                         | 11                     | 12                        | 13 | 14 |
| 休館日 | 10:30~11:30<br>ZUMBA | 11:00~12:00<br>ヨガ          | 10:30~11:30<br>ビギナーエアロ | 10:30~11:30<br>やさしいヨガ     |    |    |
|     | 19:00~20:00<br>ヨガ    | 13:30~14:00<br>ゆっくりプログラム   | 13:30~14:00<br>バランスボール | 14:30~15:30<br>美姿勢エクササイズ  |    |    |
|     |                      | 19:00~20:00<br>筋膜リリースストレッチ | 15:00~16:00<br>太極拳     | 19:00~20:00<br>バランスボール&ヨガ |    |    |
|     |                      |                            | 19:00~20:00<br>ヨガ      |                           |    |    |
|     |                      |                            | 19:15~20:15<br>ZUMBA   |                           |    |    |
| 15  | 16                   | 17                         | 18                     | 19                        | 20 | 21 |
| 休館日 | 休館日                  | 11:00~12:00<br>ヨガ          | 10:30~11:30<br>ビギナーエアロ | 10:30~11:30<br>やさしいヨガ     |    |    |
|     |                      | 13:30~14:00<br>ゆっくりプログラム   | 13:30~14:00<br>バランスボール | 14:30~15:30<br>美姿勢エクササイズ  |    |    |
|     |                      | 19:00~20:00<br>筋膜リリースストレッチ | 15:00~16:00<br>太極拳     | 19:00~20:00<br>バランスボール&ヨガ |    |    |
|     |                      |                            | 19:00~20:00<br>ヨガ      |                           |    |    |
|     |                      |                            | 19:15~20:15<br>ZUMBA   |                           |    |    |
| 22  | 23                   | 24                         | 25                     | 26                        | 27 | 28 |
| 休館日 | 10:30~11:30<br>ZUMBA | 11:00~12:00<br>ヨガ          | 10:30~11:30<br>ビギナーエアロ | 10:30~11:30<br>やさしいヨガ     |    |    |
|     | 19:00~20:00<br>ヨガ    | 13:30~14:00<br>ゆっくりプログラム   | 13:30~14:00<br>バランスボール | 14:30~15:30<br>美姿勢エクササイズ  |    |    |
|     |                      | 19:00~20:00<br>筋膜リリースストレッチ | 15:00~16:00<br>太極拳     | 19:00~20:00<br>バランスボール&ヨガ |    |    |
|     |                      |                            | 19:00~20:00<br>ヨガ      |                           |    |    |
|     |                      |                            | 19:15~20:15<br>ZUMBA   |                           |    |    |
| 29  | 30                   |                            |                        |                           |    |    |
| 休館日 | 10:30~11:30<br>ZUMBA |                            |                        |                           |    |    |
|     | 19:00~20:00<br>ヨガ    |                            |                        |                           |    |    |
|     |                      |                            |                        |                           |    |    |
|     |                      |                            |                        |                           |    |    |
|     |                      |                            |                        |                           |    |    |

## 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



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