



10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
 ♡10月スタートNEWレッスン♡ 毎週火曜日 19:15~20:15 ZUMBA 好評につき 増枠決定♡						
2	3	4	5	6	7	8
休館日 NEW	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 健康体操	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	16:00~17:00 からだ★バランス	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	13:30~14:00 バランスボール	13:30~14:30 Baby&Mama A		
	19:00~20:00 ヨガ		19:00~20:00 ヨガ	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
	19:15~20:15 ZUMBA		19:15~20:15 ZUMBA			
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 健康体操	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	13:30~14:30 Baby&Mama B		
			19:00~20:00 ヨガ	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
			19:15~20:15 ZUMBA			
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 健康体操	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	16:00~17:00 からだ★バランス	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	13:30~14:00 バランスボール	13:30~14:30 Baby&Mama A		
	19:00~20:00 ヨガ		19:00~20:00 ヨガ	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
	19:15~20:15 ZUMBA		19:15~20:15 ZUMBA			
23	24	25	26	27	28	29
休館日	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 健康体操	10:30~11:30 やさしいヨガ		
	16:00~17:00 からだ★バランス	13:30~14:00 ゆっくりプログラム	13:30~14:00 バランスボール	13:30~14:30 Baby&Mama B		
	19:00~20:00 ヨガ		19:00~20:00 ヨガ	15:30~16:30 コア&ストレッチ		
	19:15~20:15 ZUMBA		19:15~20:15 ZUMBA			
30	31					
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					

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 ※Baby&Mama教室は別途お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