

3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	8	9						
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									
10	11	12	13	14	15	16						
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									
17	18	19	20	21	22	23						
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									
24	25	26	27	28	29	30						
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(代行)	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									
31												
休館日							<p>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</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>問い合わせ先: 玉村町社会体育館 ☎0270-65-6537(午前9時~午後9時)</p> <p>休館日: 月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始</p>					



3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	8	9
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			
10	11	12	13	14	15	16
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			
17	18	19	20	21	22	23
休館日	16:30~17:30 キッズDANCE①	16:30~17:20 すこやかキッズ体操				
	17:45~18:45 キッズDANCE②					
24	25	26	27	28	29	30
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			
31	<p>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)</p> <p>キッズ講座は参加者5名以上で開講となります。</p> <p>問合せ先：玉村町社会体育館 ☎0270-65-6537(午前9時~午後9時)</p> <p>休館日：月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始</p>					

