

5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
5/13(火)～5/23(金) †教室ワンコイン体験開催† 期間中、★マークのついている教室は 500円で参加できます☺ この機会にぜひご体験ください！			10:30～11:30 ビギナーエアロ 13:30～14:00 バランスボール 15:30～16:30 太極拳 19:00～20:00 ヨガ 19:15～20:15 ZUMBA	10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ 19:00～20:00 バランスボール&ヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
	10:30～11:30 ZUMBA 19:00～20:00 ヨガ	休館日	10:30～11:30 ビギナーエアロ 13:30～14:00 バランスボール 15:30～16:30 太極拳 19:00～20:00 ヨガ 19:15～20:15 ZUMBA	10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ 19:00～20:00 バランスボール&ヨガ		
12	13	14	15	16	17	18
休館日	10:30～11:30 ZUMBA 19:00～20:00 ★ ヨガ	11:00～12:00 ★ ヨガ 13:30～14:00 ゆっくりプログラム 19:00～20:00 ★筋膜リリースストレッチ	10:30～11:30 ビギナーエアロ 13:30～14:00 バランスボール 15:30～16:30 ★ 太極拳 19:00～20:00 ヨガ 19:15～20:15 ZUMBA	10:30～11:30 ★ やさしいヨガ 14:30～15:30 ★ 美姿勢エクササイズ 19:00～20:00 ★ バランスボール&ヨガ		
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:30～11:30 ZUMBA 19:00～20:00 ★ ヨガ	11:00～12:00 ★ ヨガ 13:30～14:00 ゆっくりプログラム 19:00～20:00 ★筋膜リリースストレッチ	10:30～11:30 ビギナーエアロ 13:30～14:00 バランスボール 15:30～16:30 ★ 太極拳 19:00～20:00 ヨガ 19:15～20:15 ZUMBA	10:30～11:30 ★ やさしいヨガ 14:30～15:30 ★ 美姿勢エクササイズ 19:00～20:00 ★ バランスボール&ヨガ		
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:30～11:30 ZUMBA 19:00～20:00 ヨガ	11:00～12:00 ヨガ 13:30～14:00 ゆっくりプログラム 19:00～20:00 筋膜リリースストレッチ	10:30～11:30 ビギナーエアロ 13:30～14:00 バランスボール 15:30～16:30 太極拳 19:00～20:00 ヨガ 19:15～20:15 ZUMBA	10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ 19:00～20:00 バランスボール&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

5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	10	11
		休館日	15:30~16:20 キッズDANCE			
			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	16:30~17:30 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			
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			
<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>						

