



5月 玉村町社会体育館 フットネスイキ室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 11:00～12:00 ヨガ	2 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	3 10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ	4	5
6	7	8 11:00～12:00 ヨガ 13:15～14:15 ボディメイクンザ 13:30～14:00 ゆっくりプログラム	9 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	10 10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ	11	12
	休館日					
13	14	15 11:00～12:00 ヨガ 13:15～14:15 ボディメイクンザ 13:30～14:00 ゆっくりプログラム	16 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	17 10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ	18	19
	休館日					
20	21	22 11:00～12:00 ヨガ 13:15～14:15 ボディメイクンザ 13:30～14:00 ゆっくりプログラム	23 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	24 10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ	25	26
	休館日					
27	28	29 11:00～12:00 ヨガ 13:15～14:15 ボディメイクンザ 13:30～14:00 ゆっくりプログラム	30 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	31 10:30～11:30 やさしいヨガ 14:30～15:30 美姿勢エクササイズ		
休館日						

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

