



11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	
				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		9	10
	休館日	11:00~12:00 ヨガ 13:30~14:00 ゆっくりプログラム	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	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ 【休講】 やさしいヨガ			
11		12	13	14		15	16
休館日		10:30~11:30 ZUMBA 16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE② 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	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		
		18	19	20	21	22	23
	休館日	10:30~11:30 ZUMBA 16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE② 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	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		
		25	26	27	28	29	30
休館日		10:30~11:30 ZUMBA 16:30~17:30 キッズDANCE① 17:45~18:45 キッズDANCE② 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	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		



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