



9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
	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	9:45~10:15 青竹リフレッシュ	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	10:30~11:30 ビギナーエアロ	13:30~14:30 キックボクシング		
		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
			15:00~16:00 太極拳	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:15~20:15 ZUMBA			
7	8	9	10	11	12	13
	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	10:30~11:30 ビギナーエアロ	9:45~10:15 青竹リフレッシュ		
	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	10:30~11:30 やさしいヨガ		
休館日		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	15:00~16:00 太極拳	13:30~14:30 キックボクシング		
			19:15~20:15 ZUMBA	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		
14	15	16	17	18	19	20
	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ	9:45~10:15 青竹リフレッシュ	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	10:30~11:30 ビギナーエアロ	13:30~14:30 キックボクシング		
休館日		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	13:30~14:00 バランスボール	14:30~15:30 美姿勢エクササイズ		
			15:00~16:00 太極拳	19:00~20:00 バランスボール&ヨガ		
			19:15~20:15 ZUMBA			
21	22	23	24	25	26	27
	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ		9:45~10:15 青竹リフレッシュ		
	19:00~20:00 ヨガ	13:30~14:00 ゆっくりプログラム		10:30~11:30 やさしいヨガ		
祝日営業日		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ	休館日	13:30~14:30 キックボクシング		
				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		
28	29	30				
	10:30~11:30 ZUMBA	11:00~12:00 ヨガ				
	19:00~20:00 ヨガ	13:30~14:00 ゆっくりプログラム				
休館日		19:00~20:00 筋膜リリースストレッチ				



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



玉村町社会体育館 キッズ教室スケジュール