

玉村町社会体育館 フィットネス教室紹介

高校生以上から
参加可能

ZUMBA

火曜日 10:30~11:30
木曜日 19:15~20:15

ラテン系の音楽に合わせて
楽しく踊って脂肪燃焼！
未経験の方も大歓迎♪

700円/1回 定員：20名



ヨガ

火曜日 19:00~20:00
水曜日 11:00~12:00

ヨガの基本ポーズからはじまり
様々なポーズを習得
心身ともに整ったカラダへ

700円/1回 定員：15名



筋膜リリースストレッチ

水曜日 19:00~20:00

凝り固まった筋膜にアプローチ
カラダの歪みやねじれを整えて
リフレッシュ！

700円/1回 定員：15名



ビギナーエアロ

木曜日 10:30~11:30

前半は簡単なエアロビクス
後半は筋トレ×ストレッチで
楽しくシェイプアップ！
未経験者大歓迎！

700円/1回 定員：15名



太極拳

木曜日 15:00~16:00

太極拳の基本の立ち方・動作を
丁寧に指導します。
太極拳に興味がある方や
始めたい方にオススメ

700円/1回 定員：15名



やさしいヨガ

金曜日 10:30~11:30

基本的なヨガの動きやポーズを
習得する初心者の方向けクラス
ヨガ初めての方にオススメ

700円/1回 定員：15名



美姿勢エクササイズ

金曜日 14:30~15:30

姿勢改善をしたい方にオススメ
コア(体幹)を鍛える
トレーニングとストレッチで
美しい姿勢を目指します

700円/1回 定員：15名



バランスボール&ヨガ

金曜日 19:00~20:00

バランスボールで代謝UP
ヨガでリラックス♪
楽しく動いて運動不足解消！

700円/1回 定員：15名



ゆっくりプログラム

水曜日 13:30~14:00

ゆっくりとした動作で行う
筋力トレーニング&ストレッチ
運動や筋トレ初心者の方に
おすすめのクラス

500円/1回 定員：15名



バランスボール

木曜日 13:30~14:00

バランスボールを使用した
筋力トレーニングや脳トレのクラス
あたまもカラダも元気に♪

500円/1回 定員：15名



キックボクシング

金曜日 13:30~14:30

日頃のストレス発散！
全身のシェイプアップにも
おすすめのクラスです★

700円/1回 定員：20名



青竹リフレッシュ

第1・3・5木曜日 9:45~10:15
第2・4金曜日 9:45~10:15

音楽に合わせて
簡単なエクササイズをしながら足裏を刺激♪
こころとからだをリフレッシュ

500円/1回 定員：15名



申込方法

玉村町社会体育館
☎ 0270-65-6537

〒370-1127 群馬県佐波郡玉村町上之手1517
営業時間 9:00~21:30(最終受付21:00)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始

公式LINE予約 毎月1日より翌月分予約受付開始

窓口・電話予約 毎月5日より翌月分予約受付開始

当日窓口受付 当日教室開始15分前より受付開始

【公式LINEからの申込方法】

- ①玉村町社会体育館公式LINEを友達登録
- ②トーク画面のメニューから《教室予約》を選択
- ③予約専用サイトより希望教室を選んで予約

公式
LINE



@999frxgj