

ワンコインプログラム 開催カレンダー

1	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5	6 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	7
	8	9	10 エアロビクス 13:30~14:30 エアロビクス 19:00~19:45	11	12	13 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	14
	15	16 休館日	17 エアロビクス 13:30~14:30	18	19	20 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	21
	22	23 のびのび 10:00~11:00	24 エアロビクス 13:30~14:30 エアロビクス 19:00~19:45	25	26	27 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	28
	29	30 のびのび 10:00~11:00	31 エアロビクス 13:30~14:30				

1月はエアロパンチお休み
エアロビクスに変わります

2023

多摩市立総合体育館 ☎042-374-2313

新型コロナウイルスの感染状況により、また講師都合により
急遽、中止になる場合もございます。予めご了承ください

受付は開始時間20分前より先着順

定員人数 <エアロビクス> 20名、<のびのび健康体操> 50名

<バドミントンワンデーレッスン> 20名

※室内運動靴が必要です。バドミントン→小学生は保護者も要参加