

# ワンコインプログラム 開催カレンダー

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

2022

**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 <エアロパンチ> 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