

# 11月 武道館ワンタイムレッスン開催カレンダー

月	火	水	木	金
		<u>1</u> 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	<u>2</u> 休講	<u>3</u> 祝日
<u>6</u> シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	<u>7</u> 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	<u>8</u> 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	<u>9</u> あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	<u>10</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
<u>13</u> 休講	<u>14</u> 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	<u>15</u> 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	<u>16</u> あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	<u>17</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
<u>20</u> 休館日	<u>21</u> 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	<u>22</u> 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	<u>23</u> 祝日	<u>24</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
<u>27</u> シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	<u>28</u> 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	<u>29</u> 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	<u>30</u> あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	

多摩市立武道館 ☎042-371-8421

※シニア元気体操（月）、やさしいピラティス（月）、ボディシェイプ（金）は畳（定員20名）、

その他教室は、会議室（定員10名）で行います。

受付は開始時間20分前より先着順（WEBでのご予約も可）