

# 800円プログラム 開催カレンダー

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

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 <エアロパンチ> 20名 <リフレッシュエクササイズ> 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