

800円プログラム 開催カレンダー

| 8 | 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 |
| 6 | 7 リフレッシュ 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 | 12 | |
| 13 | 14 リフレッシュ 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 リフレッシュ 10:00~11:00 | 29 エアロパンチ 13:30~14:30 | 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