

800円プログラム 開催カレンダー

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

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、中止になる場合がございます。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