800円プログラム 開催カレンダー

6	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2 バドミントン ワンデー レッスン 9:30～11:45	3
	4	5 リフレッシュ 10:00～11:00	6 エアロパンチ 13:30～14:30	7	8	9 バドミントン ワンデー レッスン 9:30～11:45	10
	11	12 リフレッシュ 10:00～11:00	13 エアロパンチ 13:30～14:30 エアロパンチ 19:00～19:45	14	15	16 バドミントン ワンデー レッスン 9:30～11:45	17
	18	19 休館日	20 エアロパンチ 13:30～14:30	21	22	23 バドミントン ワンデー レッスン 9:30～11:45	24
2023	25	26 リフレッシュ 10:00～11:00	27 エアロパンチ 13:30～14:30 エアロパンチ 19:00～19:45	28	29	30 バドミントン ワンデー レッスン 9:30～11:45	

多摩市立総合体育館 ☎042-374-2313

新型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