

**9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
1 ストレッチ&リズム体操 10：45～11：45	2 元気体操 9：30～10：30	3 かんたんヨガ 10：00～11：00	4 ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	5 すこやかヨガ 10：30～11：45
やさしいピラティス 13：15～14：15	ZEROエアロ 11：00～12：00	ポールを使ったからだ調整 11：15～12：15		姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
8 ストレッチ&リズム体操 10：45～11：45	9 元気体操 9：30～10：30	10 かんたんヨガ 10：00～11：00	11 ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	12 すこやかヨガ 10：30～11：45
やさしいピラティス 13：15～14：15	ZEROエアロ 11：00～12：00	ポールを使ったからだ調整 11：15～12：15		講師都合のため 休講
15 祝日のため 休講	16 休館日のため 休講	17 かんたんヨガ 10：00～11：00 ポールを使ったからだ調整 11：15～12：15	18 ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	19 すこやかヨガ 10：30～11：45 姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
22 ストレッチ&リズム体操 10：45～11：45	23 祝日のため 休講	24 かんたんヨガ 10：00～11：00 ポールを使ったからだ調整 11：15～12：15	25 ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	26 すこやかヨガ 10：30～11：45 姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
29 ストレッチ&リズム体操 10：45～11：45	30 元気体操 9：30～10：30	やさしいピラティス 13：15～14：15		
ZEROエアロ 11：00～12：00		※ストレッチ&リズム体操（月）・やさしいピラティス（月） 姿勢調整ピラティス（金）は畳面で開催します。（定員20名） 他の教室は会議室で開催します。（定員10名） 受付は各教室開始20分前から先着順となります。また、 webでの事前申込みも可能です。（定員になり次第締切）		

多摩市立武道館 ☎042-371-8421

※ストレッチ&リズム体操（月）・やさしいピラティス（月）

姿勢調整ピラティス（金）は畳面で開催します。（定員20名）

他の教室は会議室で開催します。（定員10名）

受付は各教室開始20分前から先着順となります。また、

webでの事前申込みも可能です。（定員になり次第締切）

