



9月 武道館フuntimeレッスン開催カレンダー



月	火	水	木	金
<u>1</u> ストレッチ&リズム体操 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	<u>2</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<u>3</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 ボールを使ったからだ調整 11:15~12:15	<u>4</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>5</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>8</u> ストレッチ&リズム体操 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	<u>9</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<u>10</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 ボールを使ったからだ調整 11:15~12:15	<u>11</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>12</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 講師都合のため 休講
<u>15</u> 祝日のため 休講 	<u>16</u> 休館日のため 休講 	<u>17</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 ボールを使ったからだ調整 11:15~12:15	<u>18</u>  ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>19</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>22</u> ストレッチ&リズム体操 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	<u>23</u> 祝日のため 休講 	<u>24</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 ボールを使ったからだ調整 11:15~12:15	<u>25</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>26</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>29</u> ストレッチ&リズム体操 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	<u>30</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00			

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）

その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）

