

# ワンタイムレッスン 開催カレンダー

10	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 リフレッシュ 10:00~11:00	3	4	5	6 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	7
	8	9	10 エアロパンチ 13:30~14:30 エアロパンチ 19:00~19:45	11	12	13 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	14
	15	16 休館日	17 エアロパンチ 13:30~14:30	18	19	20 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	21
	22	23 リフレッシュ 10:00~11:00	24 エアロパンチ 13:30~14:30 エアロパンチ 19:00~19:45	25	26	27 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	28
	29	30 リフレッシュ 10:00~11:00	31 エアロパンチ 13:30~14:30				

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