

ワンタイムレッスン 開催カレンダー

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

多摩市立総合体育館 ☎042-374-2313

講師都合または会場都合により急遽、中止になる場合もございます。予めご了承ください

運動遊び教室は、年少～年長の未就学児が対象です。

ZEROエアロ、運動遊び教室 1回500円

リフレッシュ、エアロパンチ、ワンデーレッスン 1回800

※各クラス、開始時間20分前より受付になります。

室内用運動靴が必要です。ご持参ください。