

1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 休館日のため 休講	2 休館日のため 休講
5 ストレッチ＆リズム体操 講師都合により休講	6 元気体操 9：30～10：30	7 かんたんヨガ 10：00～11：00	8 ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	9 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	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
12 祝日開催 ストレッチ＆リズム体操 10：45～11：45	13 元気体操 9：30～10：30	14 かんたんヨガ 10：00～11：00	15 ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	16 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	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
19 休館日のため 休講	20 元気体操 9：30～10：30	21 かんたんヨガ 10：00～11：00	22 ZUMBA（ズンバ） 講師都合により休講	23 すこやかヨガ 10：30～11：45
	ZEROエアロ 11：00～12：00	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
26 ストレッチ＆リズム体操 10：45～11：45	27 元気体操 9：30～10：30	28 かんたんヨガ 10：00～11：00	29 ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	30 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	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	姿勢調整ピラティス 13：15～14：15

多摩市立武道館 042-371-8421

※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。（定員10名・運動遊びは8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）

