



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 ZEROエアロ 11:00~12:00	21 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	22 ZUMBA (ズンバ) 講師都合により休講 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 NEW 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	23 すこやかヨガ 10:30~11:45 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)

