



9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
	<u>1</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>2</u> かんたんヨガ 10：00～11：00	<u>3</u> ZUMBA①（ズンバ） 10：30～11：30	<u>4</u> 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	ZUMBA②（ズンバ） 13：30～14：30	講師都合の為 休講
<u>7</u> ストレッチ&リズム体操 10：45～11：45	<u>8</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>9</u> かんたんヨガ 10：00～11：00	<u>10</u> ZUMBA①（ズンバ） 10：30～11：30	<u>11</u> 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	ZUMBA②（ズンバ） 13：30～14：30	講師都合の為 休講
<u>14</u> ストレッチ&リズム体操 10：45～11：45	<u>15</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>16</u> かんたんヨガ 10：00～11：00	<u>17</u> ZUMBA①（ズンバ） 10：30～11：30	<u>18</u> 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	ZUMBA②（ズンバ） 13：30～14：30	講師都合の為 休講
<u>21</u> 祝日のため 休講 	<u>22</u> 祝日のため 休講 	<u>23</u> 祝日のため 休講 	<u>24</u> 休館日のため 休講 	<u>25</u> すこやかヨガ 10：30～11：45 講師都合の為 休講
<u>28</u> ストレッチ&リズム体操 10：45～11：45	<u>29</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>30</u> かんたんヨガ 10：00～11：00		
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		

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）

※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）

