

自分に合わせて選べる3つの教室

会員費なし
月額費なし

安心の都度参加制

800円各1回

9月スタート

※祝日は休講

カラダを動かして内側から健康に

初心者歓迎

運動が苦手でも安心して始められる

ボディシェイプ

曜日 毎週金曜日
時間 13:15~14:15
対象 高校生相当以上
定員 20名

二の腕、背中、お尻、お腹、内もも…気になる部位のストレッチ&トレーニングで撃退しちゃいましょう!!



シニア元気体操

曜日 毎週月曜日
時間 10:15~11:15
対象 概ね60歳以上
定員 20名

お家でもできる簡単な運動と、ストレッチをご紹介します! 運動を始めたい方、肩こり腰痛が気になる方にオススメです♪



やさしいピラティス

曜日 毎週月曜日
時間 13:15~14:15
対象 高校生相当以上
定員 20名

全身ストレッチとインナーマッスルを鍛え、姿勢改善を目指します!! 運動不足解消、猫背、お腹周りが気になる方にオススメです♪

お申込 & 参加方法

武道館窓口にて各教室、開始時刻の20分前より先着順で受け付けます。
またWebでの事前予約も可能です。※詳細は武道館窓口にお尋ねください。
都度参加制になりますので、参加当日に料金をお納めください。
医師から運動を止められている方はご参加できません。予めご了承ください。

多摩市立武道館

第3月曜日休館日(月曜が祝日の場合は翌平日)

〒206-0024 多摩市諏訪4-9多摩東公園内

☎ 042-371-8421