



9月 多摩市立武道館 教室開催日程



月	火	水	木	金
				1日 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
4日 シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	5日 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	6日 筋膜リリース 9:30~10:15 エアロパンチ 11:00~12:00 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	7日 エアロビクス 12:30~13:30 あつまれ♪ストレッチ 14:00~15:00	8日 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
11日 シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	12日 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	13日 筋膜リリース 9:30~10:15 エアロパンチ 11:00~12:00 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	14日 エアロビクス 12:30~13:30 あつまれ♪ストレッチ 14:00~15:00	15日 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
18日 祝日の為休講 	19日 休館日 	20日 筋膜リリース 9:30~10:15 エアロパンチ 11:00~12:00 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	21日 エアロビクス 12:30~13:30 あつまれ♪ストレッチ 14:00~15:00	22日 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
25日 シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	26日 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	27日 筋膜リリース 9:30~10:15 エアロパンチ 11:00~12:00 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	28日 エアロビクス 12:30~13:30 あつまれ♪ストレッチ 14:00~15:00	29日 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15

※月曜日 シニア体操・やさしいピラティス

金曜日 ボディシェイプは畳で行います。

※18日は祝日の為、休講です。

※19日は休館日となります。