

# 3月 武道館ワントタイムレッスン開催カレンダー

月	火	水	木	金
				<u>1</u>
				すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 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	あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 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	あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>
休館日のため 休講	元気体操 9:30~10:30	祝日のため 休講	あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45	すこやかヨガ 10:30~11:45
	リズムde筋トレ 11:00~12:00		エアロパンチ 11:15~12:15	ボディシェイプ 講師都合により休講
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>
シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 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	あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15

多摩市立武道館 ☎042-371-8421

※シニア元気体操（月）、やさしいピラティス（月）、ボディシェイプ（金）は畳（定員20名）、その他教室は会議室（定員10名）でおこないます。

受付は開始時間20分前より先着順（WEBでのご予約も可）