

5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
		1 からだ調整 リニューアル! 13:30~14:30 かんたんヨガ リニューアル! 15:00~16:00	2 	3 祝日のため 休講
	6 祝日のため 休講	7 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	8 からだ調整 リニューアル! 13:30~14:30 かんたんヨガ リニューアル! 15:00~16:00	9 
13 講師都合により 休講	14 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	15 からだ調整 リニューアル! 13:30~14:30 かんたんヨガ リニューアル! 15:00~16:00	16 	17 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
	20 休館日のため 休講	21 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	22 からだ調整 リニューアル! 13:30~14:30 かんたんヨガ リニューアル! 15:00~16:00	23 
27 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	28 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	29 からだ調整 リニューアル! 13:30~14:30 かんたんヨガ リニューアル! 15:00~16:00	30 	31 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

※リズム体操（月）・やさしいピラティス（月）・ボディシェイプ（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します。（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）