

6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
3 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	4 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	5 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	6 	7 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
10 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	11 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	12 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	13 	14 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
17 休館日のため 休講 	18 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	19 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	20 	21 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
24 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	25 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	26 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	27 	28 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）