

7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
1 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	2 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	3 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	4 	5 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
8 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	9 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	10 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	11 	12 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
15 祝日のため 休講 	16 休館日のため 休講 	17 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	18 	19 すこやかヨガ 10:30~11:45 講師都合により 休講
22 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	23 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	24 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	25 	26 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
29 リズム体操 NEW 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	30 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	31 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	7月 	

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）