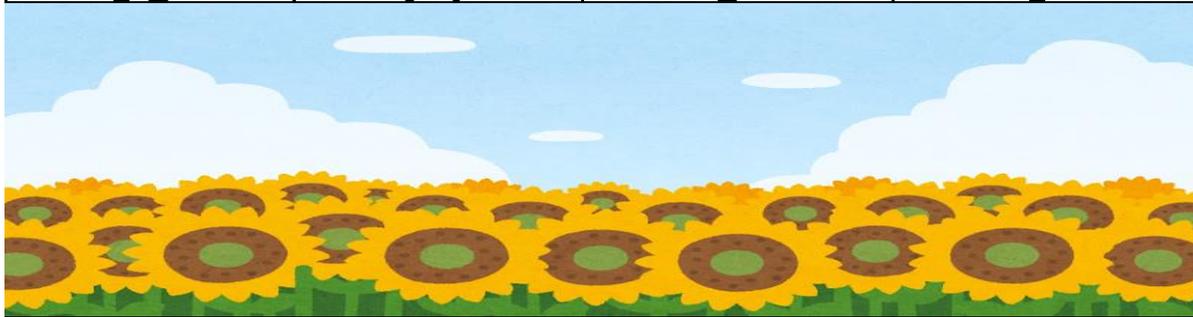


8月 武道館ワンタイムレッスン開催カレンダー

月	火	水	木	金
				2 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
				5 講師都合により 休講 
12 祝日のため 休講 	13 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	14 からだ調整 13:30~14:30 かんたんヨガ 15:00~16:00	15 	16 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
19 休館日のため 休講 	20 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	21 からだ調整 13:30~14:30 かんたんヨガ 15:00~16:00	22 	23 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
26 リズム体操 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	27 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	28 からだ調整 13:30~14:30 かんたんヨガ 15:00~16:00	29 	30 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）