



10月 武道館フンタイムレッスン開催カレンダー



月	火	水	木	金
			1 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) 13:30~14:30	2 すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整コンディショニング リニューアル! 13:15~14:15
5 ストレッチ&リズム体操 10:45~11:45 やさしいピラティス 13:15~14:15	6 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	7 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	8 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) 13:30~14:30	9 すこやかヨガ 10:30~11:45 講師都合の為 休講
12 快汗 スポーツデー の為、休講	13 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	14 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	15 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) 13:30~14:30	16 すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整コンディショニング リニューアル! 13:15~14:15
19 休館日の為 休講	20 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	21 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	22 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) 13:30~14:30	23 すこやかヨガ 10:30~11:45 講師都合の為 休講
26 ストレッチ&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 ZEROエアロ 11:00~12:00	28 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	29 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) 13:30~14:30	30 すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整コンディショニング リニューアル! 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) ・姿勢調整コンディショニング (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。(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)

