

12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 元気体操 9：30～10：30 ZEROエアロ 11：00～12：00	2 かんたんヨガ 10：00～11：00 腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	3 ZUMBA①（ズンバ） 10：30～11：30 ZUMBA②（ズンバ） 13：30～14：30	4 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
7 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	8 元気体操 9：30～10：30 ZEROエアロ 11：00～12：00	9 かんたんヨガ 10：00～11：00 腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	10 ZUMBA①（ズンバ） 10：30～11：30 ZUMBA②（ズンバ） 13：30～14：30	11 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
14 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	15 元気体操 9：30～10：30 ZEROエアロ 11：00～12：00	16 かんたんヨガ 10：00～11：00 腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	17 ZUMBA①（ズンバ） 10：30～11：30 ZUMBA②（ズンバ） 13：30～14：30	18 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
21 休館日の為 休講 	22 元気体操 9：30～10：30 ZEROエアロ 11：00～12：00	23 かんたんヨガ 10：00～11：00 腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	24 ZUMBA①（ズンバ） 10：30～11：30 ZUMBA②（ズンバ） 13：30～14：30	25 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
28 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	29 休館日の為 休講 	30 休館日の為 休講 	31 休館日の為 休講 	

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）

