



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
<u>1</u> 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	<u>2</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<u>3</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 リニョール 11:15~12:15	<u>4</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 NEW 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<u>5</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>8</u> 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	<u>9</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<u>10</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 リニョール 11:15~12:15	<u>11</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 NEW 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<u>12</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>15</u> 休館日のため 休講 	<u>16</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<u>17</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 リニョール 11:15~12:15	<u>18</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 NEW 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<u>19</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 講師都合により休講
<u>22</u> 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	<u>23</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<u>24</u> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 リニョール 11:15~12:15	<u>25</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 NEW 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<u>26</u> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>29</u> 休館日のため 休講 	<u>30</u> 休館日のため 休講 	<u>31</u> 休館日のため 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)・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。(定員10名・運動遊びは8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)

