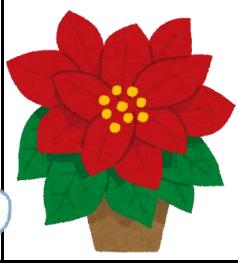




# 12月 武道館ワンタイムレッスン開催カレンダー



月	火	水	木	金
<u>1</u> ストレッチ＆リズム体操 10：45～11：45	<u>2</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>3</u> かんたんヨガ 10：00～11：00	<u>4</u> ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	<u>5</u> すこやかヨガ 10：30～11：45
やさしいピラティス 13：15～14：15	ZEROエアロ 11：00～12：00	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	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	<u>9</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>10</u> かんたんヨガ 10：00～11：00	<u>11</u> ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	<u>12</u> すこやかヨガ 10：30～11：45
やさしいピラティス 13：15～14：15	ZEROエアロ 11：00～12：00	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
<u>15</u> 休館日 <sup>のため</sup> 休講 	<u>16</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>17</u> かんたんヨガ 10：00～11：00	<u>18</u> ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	<u>19</u> すこやかヨガ 10：30～11：45
	ZEROエアロ 11：00～12：00	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	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	<u>23</u> 元気体操 9：30～10：30	<u>24</u> かんたんヨガ 10：00～11：00	<u>25</u> ZUMBA（ズンバ） 10：30～11：30	<u>26</u> すこやかヨガ 10：30～11：45
やさしいピラティス 13：15～14：15	ZEROエアロ 11：00～12：00	腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	運動遊び（幼児）15:50～16:50 NEW 運動遊び（小学生）17:00～18:00	姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
<u>29</u> 休館日 <sup>のため</sup> 休講 	<u>30</u> 休館日 <sup>のため</sup> 休講 	<u>31</u> 休館日 <sup>のため</sup> 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）

は畠面で開催します。（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）

