

# 3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
<b>2</b> 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	<b>3</b> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<b>4</b> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	<b>5</b> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<b>6</b> 講師都合のため 休講 
<b>9</b> 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	<b>10</b> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<b>11</b> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	<b>12</b> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<b>13</b> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<b>16</b> 休館日のため 休講 	<b>17</b> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<b>18</b> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	<b>19</b> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<b>20</b> 祝日のため 休講 
<b>23</b> 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	<b>24</b> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<b>25</b> かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	<b>26</b> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30 運動遊び (幼児) 15:50~16:50 運動遊び (小学生) 17:00~18:00	<b>27</b> すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<b>30</b> 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	<b>31</b> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00			

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)・姿勢調整ピラティス (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)

