



8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
3 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	4 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	5 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	6 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13:30~14:30	7 すこやかヨガ 10:30~11:45 講師都合の為 休講
10 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	11 祝日のため 休講 	12 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	13 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13:30~14:30	14 すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
17 休館日のため 休講 	18 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	19 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	20 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13:30~14:30	21 すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
24 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	25 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	26 かんたんヨガ 10:00~11:00 腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15	27 ZUMBA① (ズンバ) 10:30~11:30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13:30~14:30	28 すこやかヨガ 10:30~11:45 姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
31 講師都合の為 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)

※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)

