

# 4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>1</b> <b>講師都合のため</b> <b>休講</b> 	<b>2</b> 元気体操 9：30～10：30 リズムde筋トレ 11：00～12：00	<b>3</b> からだ調整 <b>記念リアル!</b> 13：30～14：30 かんたんヨガ <b>記念リアル!</b> 15：00～16：00	<b>4</b> 	<b>5</b> すこやかヨガ 10：30～11：45 <b>ボディシェイプは</b> <b>講師都合により休講</b>
	<b>8</b> リズム体操 <b>NEW</b> 10：45～11：45 やさしいピラティス 13：15～14：15	<b>9</b> 元気体操 9：30～10：30 リズムde筋トレ 11：00～12：00		<b>10</b> からだ調整 <b>記念リアル!</b> 13：30～14：30 かんたんヨガ <b>記念リアル!</b> 15：00～16：00
<b>15</b> <b>休館日のため</b> <b>休講</b> 	<b>16</b> 元気体操 9：30～10：30 リズムde筋トレ 11：00～12：00	<b>17</b> からだ調整 <b>記念リアル!</b> 13：30～14：30 かんたんヨガ <b>記念リアル!</b> 15：00～16：00	<b>18</b> 	<b>19</b> すこやかヨガ 10：30～11：45 ボディシェイプ 13：15～14：15
	<b>22</b> リズム体操 <b>NEW</b> 10：45～11：45 やさしいピラティス 13：15～14：15	<b>23</b> 元気体操 9：30～10：30 リズムde筋トレ 11：00～12：00		<b>24</b> からだ調整 <b>記念リアル!</b> 13：30～14：30 かんたんヨガ <b>記念リアル!</b> 15：00～16：00
<b>29</b> <b>祝日のため</b> <b>休講</b> 	<b>30</b> 元気体操 9：30～10：30 リズムde筋トレ 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）・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します。（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）

