

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
				1 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
4 シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	5 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	6 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	7 あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	8 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
11 シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	12 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	13 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	14 あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	15 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15
18 休館日	19 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	20 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	21 あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15	22 すこやかヨガ 10:30~11:45 ボディシェイプ 13:15~14:15 休講
	25 シニア元気体操 10:15~11:15 やさしいピラティス 13:15~14:15	26 元気体操 9:30~10:30 リズムde筋トレ 11:00~12:00	27 身体整えピラティス 14:00~15:00 リラクゼーションヨガ 15:30~16:30	28 あつまれ♪ストレッチ 10:00~10:45 エアロパンチ 11:15~12:15

多摩市立武道館 ☎042-371-8421

※シニア元気体操（月）、やさしいピラティス（月）、ボディシェイプ（金）は畳（定員20名）、
 その他教室は、会議室（定員10名）で行います。
 受付は開始時間20分前より先着順（WEBでのご予約も可）