

## 2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> <b>講師都合のため</b> <b>休講</b> 	<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> すこやかヨガ 10:30~11:45  姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<b>9</b> <b>武道館公用利用の為休講</b> 	<b>10</b> 元気体操 9:30~10:30  ZEROエアロ 11:00~12:00	<b>11</b> <b>祝日のため</b> <b>休講</b> 	<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> <b>休館日のため</b> <b>休講</b> 	<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> すこやかヨガ 10:30~11:45  姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<b>23</b> <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">祝日開催</span> ストレッチ＆リズム体操 10:45~11:45	<b>24</b> 元気体操 9:30~10:30	<b>25</b> かんたんヨガ 10:00~11:00	<b>26</b> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<b>27</b> 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 運動遊び（小学生）17:00~18:00	姿勢調整ピラティス 13:15~14:15



**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）

