



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
		<u>1</u> かんたんヨガ 10:00~11:00	<u>2</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>3</u> すこやかヨガ 10:30~11:45
		腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15		姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>6</u> 講師都合の為 休講 	<u>7</u> 元気体操 9:30~10:30 ZEROエアロ 11:00~12:00	<u>8</u> かんたんヨガ 10:00~11:00	<u>9</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>10</u> すこやかヨガ 10:30~11:45
		腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15		姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>13</u> ストレッチ&リズム体操 10:45~11:45	<u>14</u> 元気体操 9:30~10:30	<u>15</u> かんたんヨガ 10:00~11:00	<u>16</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>17</u> 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		姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>20</u> 休館日のため 休講 	<u>21</u> 元気体操 9:30~10:30	<u>22</u> かんたんヨガ 10:00~11:00	<u>23</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	<u>24</u> すこやかヨガ 10:30~11:45
	ZEROエアロ 11:00~12:00	腰痛改善! 骨盤調整体操 11:15~12:15		姿勢調整ピラティス 13:15~14:15
<u>27</u> ストレッチ&リズム体操 10:45~11:45	<u>28</u> 元気体操 9:30~10:30	<u>29</u> 祝日のため 休講 	<u>30</u> ZUMBA (ズンバ) 10:30~11:30	
やさしいピラティス 13:15~14:15	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)

