



5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 講師都合のため 休講
4 祝日のため 休講 	5 祝日のため 休講 	6 祝日のため 休講 	7 ZUMBA① (ズンバ) 10：30～11：30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13：30～14：30	8 すこやかヨガ 10：30～11：45 姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
11 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	12 元気体操 9：30～10：30 ZEROエアロ 11：00～12：00	13 かんたんヨガ 10：00～11：00 腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	14 ZUMBA① (ズンバ) 10：30～11：30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13：30～14：30	15 すこやかヨガ 10：30～11：45 姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
18 休館日のため 休講 	19 元気体操 9：30～10：30 ZEROエアロ 11：00～12：00	20 かんたんヨガ 10：00～11：00 腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	21 ZUMBA① (ズンバ) 10：30～11：30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13：30～14：30	22 すこやかヨガ 10：30～11：45 姿勢調整ピラティス 13：15～14：15
25 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	26 元気体操 9：30～10：30 ZEROエアロ 11：00～12：00	27 かんたんヨガ 10：00～11：00 腰痛改善！骨盤調整体操 11：15～12：15	28 ZUMBA① (ズンバ) 10：30～11：30 ZUMBA② (ズンバ) NEW 13：30～14：30	29 すこやかヨガ 10：30～11：45 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）

