

# 800円プログラム 開催カレンダー

9	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							1 バドミントン 9:30~11:45
3	4 リフレッシュ 10:00~11:00	5 エアロパンチ 13:30~14:30	6	7	8	9	
10	11 リフレッシュ 10:00~11:00	12 エアロパンチ 13:30~14:30 エアロパンチ 19:00~19:45	13	14	15 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	16	
17	18	19 休館日	20	21	22 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	23	
24	25 リフレッシュ 10:00~11:00	26 エアロパンチ 13:30~14:30 エアロパンチ 19:00~19:45	27	28	29 バドミントン ワンデー レッスン 9:30~11:45	30	

2023

**多摩市立総合体育館 ☎042-374-2313**

新型コロナウイルスの感染状況により、また講師都合により  
急遽、中止になる場合がございます。予めご了承ください

受付は開始時間20分前より先着順

定員人数<エアロパンチ>20名、<リフレッシュエクササイズ>50名

<バドミントンワンデーレッスン>20名

※室内運動靴が必要です。バドミントン→小学生は保護者も要参加