

1レッスン300円(税込) **定員60名** **当日先着順**


2024年 11月 **オープンコース**

場所：トレーニングルーム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	2日
3日	4日 祝日	5日	6日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島  11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島 	7日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	8日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	9日
10日	11日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	12日	13日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島  11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島 	14日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	15日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	16日
17日	18日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	19日	20日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島  11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島 	21日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	22日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	23日 祝日
24日	25日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	26日	27日 休館日	28日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	29日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	30日

【レッスン申込方法】

当日先着順となります。レッスン開始15分前までに
正面入り口前にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。

- ①レッスン開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ②社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更となる場合がございます。
- ③トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。
- ④タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。  マークのあるクラスのみ

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111