

GWイベントレッスン

日付	時間	教室	内容
5/3(土)	14:00-14:45	Group Fight45 担当:RIKO	音楽に合わせてパンチやキック等の格闘技の動きを行います。脂肪燃焼や体力向上、ストレスを発散したい方にオススメです。
5/3(土)	16:45-17:30	ヨーガ 担当:吉弘	「何となく腰が痛い、肩が痛い」「人に姿勢が悪いと言われる」そんな「なぜ？」に解剖学と月間130本以上のレッスンの経験を活かし、楽しく分かりやすくアプローチしていきます。
5/5(月)	11:00-11:45	Group Fight45 担当:YUKI	音楽に合わせてパンチやキック等の格闘技の動きを行います。脂肪燃焼や体力向上、ストレスを発散したい方にオススメです。
5/6(火)	10:00-10:45	毎日のヨーガ 担当:柳谷	基本の動き(前屈・後屈・ねじり)をベースに呼吸と合わせて身体を動かしていきます。疲労回復、肩こり、腰痛の予防・改善に効果的です。

《ご案内》

- 料金は1レッスンお一人様500円(税込)455円(税抜)45円(消費税10%)です。
- 場所は全て3階フィットネススタジオで行います。
- お申込は4月25日(金)9:00 から1階インフォメーションにて承ります。(電話申し込み可)
- 空きがあれば当日申し込みも可能です。(定員:25名)
- 当日は1階インフォメーションにて料金をお支払いください。承認書兼領収書をお渡しいたします。
- レッスン開始10分前に3階フィットネススタジオ前にお集まりください。
また、レッスン開始後の途中参加・途中退出はできません。
- ウェア・飲み物・タオルをご用意ください。 ※Group Fightはシューズが必要です。

～ご参加にあたって～

- ※高校生以上の方がご参加いただけます。
- ※レッスン開始20分前から館内にご入場いただけます。
- ※社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。

葛飾区水元総合スポーツセンター

TEL:03-3609-8182 営業時間9:00~21:00 休館日 毎月第2水曜日