














1レッスン300円(税込) **定員60名** **当日先着順**
2024年 12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	2日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	3日	4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 	5日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	6日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	7日
8日	9日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	10日	11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 	12日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	13日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	14日
15日	16日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	17日	18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 	19日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	20日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	21日
22日	23日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	24日	25日 休館日	26日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	27日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	28日
29日	30日 休講	31日	<p style="text-align: center;">【休館日】 12月25日(水)</p> <p style="text-align: center;">【年末年始特別スケジュール】 12月28日(土)~1月3日(金)</p> <p style="text-align: center;">※年末年始期間、通常レッスンはお休みとなり、 特別レッスンスケジュールとなります。</p>			

【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