




1レッスン300円(税込) **定員60名** 当日先着順
 2025年 1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
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【休館日】 1月22日(水)・1月23日(木)</p> </div>			1日	2日	3日	4日
← 年末年始スケジュール →						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤		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 	11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	← トレーニングルーム照明工事 →	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
← トレーニングルーム照明工事 →						
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
← トレーニングルーム照明工事 →						
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
← トレーニングルーム照明工事 →					11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	

【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