

オープンコース

300円(税込) / 1レッスン

2025年

4月

場所:トレーニングルーム 定員60名《当日先着順》

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 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	3日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	4日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	5日
6日	7日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	8日	9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	10日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	11日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	12日
13日	14日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	15日	16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	17日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	18日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	19日
20日	21日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	22日	23日 休館日	24日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	25日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	26日
27日	28日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	29日 祝日	30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	【休館日】 4月23日(水) 【祝日】 4月29日(火・祝)		

2025.3.15 更新

【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)
- ④トレーニングルームご利用の際は、別途チケットをご購入下さい。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL : 03-3691-7111