

ショートレックス

300円(税込) / 1レッスン

2025年

4月

トレーニングルームチケット (300円(税込)) で
トレーニングルーム&ショートレックスを利用できます。

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	3日	4日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	5日
6日	7日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	8日	9日	10日	11日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	12日
13日	14日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	15日	16日	17日	18日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	19日
20日	21日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	22日	23日 休館日	24日	25日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	26日
27日	28日 13:45~14:00 ストレッチポール 宮野	29日 祝日	30日	【休館日】 4月23日(水) 【祝日】 4月29日(火・祝)		

2025.3.15 更

【レッスン申込方法】

トレーニングチケットをご購入いただき、トレーニングルームにお越しください。

レッスン開始15分前~ジムカウンターにて受付いたします。

先着順・定員15名。定員を超えた時点で締め切りとさせていただきます。

- ①レッスン開始時刻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。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL : 03-3691-7111