ショートレッスン　300円(税込)／１レッスン

2025年 **5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＆ショートレッスンを利用できます。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【休館日】 5月28日(水) 【祝　日】 5月　3日(土･祝)～5月6日(火･祝)				1日	2日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野 (定員:15名)	3日 祝日
4日 祝日	5日 祝日	6日 祝日	7日	8日	9日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野 (定員:15名)	10日
11日 【NEW】 16:30～17:00 Group Centergy ARISA (定員:30名)	12日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野 (定員:15名)	13日	14日	15日	16日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野 (定員:15名)	17日
18日 【NEW】 16:30～17:00 Group Centergy ARISA (定員:30名)	19日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野 (定員:15名)	20日	21日	22日	23日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野 (定員:15名)	24日
25日 【NEW】 16:30～17:00 Group Centergy ARISA (定員:30名)	26日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野 (定員:15名)	27日	28日 休館日	29日	30日 13:45～14:00 ストレッチポール 宮野	31日

【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分前からジムカウンターにて、整理券を配布いたします。

ご参加は先着順となります。 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タオルやお飲み物をご持参ください。
④上記レッスンは全て室内シューズは必要ありません。
　トレーニングルームを使用する方は室内シューズをお持ちください。

葛飾区奥戸総合スポーツセンターTEL：03-3691-7111