

4期スポーツコース体験 & 年末年始特別レッスンスケジュール

1階トレーニングルームにて行います！
トレーニングルーム利用料(300円)のみで参加可能です！

	24日(月祝)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	
9:00	クリスマスイブ 9:20~9:35	クリスマス	休館日	9:20~9:35 ローラーリラックス	9:20~9:35 お腹シェイプ	9:20~9:35 はじめてViPR	9:20~9:35 腰痛解消ストレッチ	大晦日短縮営業 9:00~18:00	
9:30	グリッドコンディショニング			9:45~10:45 エアロピクス初中級 ★ 担当:山本 定員:40名 体験	9:45~10:45 ヨーガ ★ 担当:宮野 定員:40名	9:45~10:45 ペルヴィスピラティス ★ 担当:村松 定員:40名	かんたんViPRコンディショニング 10:15~10:30 たのしいViPR		
10:00	9:45~10:45 エアロジョグ ★ 担当:佐賀 定員:40名 体験	9:45~10:45 ヨーガ ★ 担当:桜井 定員:40名 体験		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
10:30	11:00~12:00 ボディリセットピラティス ★ 担当:佐賀 定員:40名 体験	11:00~12:00 ZUMBA ★ 担当:桜井 定員:50名		12:00	12:15~12:30 グリッドコンディショニング	12:15~12:30 はじめてViPR	12:45~13:45 ステップ&ストレッチ ★ 担当:宮野 定員:20名 体験	13:00~13:45 Group Centergy 45 ★ 担当:MEGU 定員:40名	13:00~14:00 Group Power 60 ★ 担当:MEGU 定員:23名
11:00	13:00~13:45 Group Centergy 45 ★ 担当:MAI 定員:40名	12:45~13:45 かんたん筋トレ&ストレッチ ★ 担当:桜井 定員:40名 体験		14:00~15:00 いきいき健康体操はつらつ ★ 担当:長島 定員:50名 体験	14:00~14:45 Group Fight 45 ★ 担当:YUUKI 定員:40名	14:00~15:00 月の満ち欠けヨガ ★ 担当:Mamii 定員:40名	16:00~17:00 Group Fight 60 ★ 担当:MEGU&MAI 定員:60名		
11:30	14:15~15:15 いきいき健康体操はつらつ ★ 担当:小川 定員:50名 体験								
12:00									
12:30									
13:00									
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									

※こちらの3つのイベントレッスンは1レッスン300円となります。

第4期新レッスン紹介

- **エアロジョグ**(毎週月曜18:40~)
基本的なステップを中心にジョグ、ジャンプなどの弾む動きを組み合わせて、よりたくさんのカロリーを消費します！
- **ボディリセットピラティス**(毎週月曜19:50~)
姿勢改善と体幹強化を目的としたストレッチ、腹筋、背筋、コアトレーニングを行います！
- **ステップ&ストレッチ**(毎週火曜18:30~)
ステップ台を使用し、昇り降りすることで筋力向上、持久力向上、を目指します。動いた後はストレッチを行い身体を整えていきます！

※裏面にもご案内がありますので、ご一読下さい。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 TEL:03-3691-7111

4期スポーツコース体験 & 年末年始特別レッスンスケジュール

1階トレーニングルームにて行います！
トレーニングルーム利用料(300円)のみで参加可能です！

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	
	元日(短縮営業)	短縮営業	短縮営業	通常営業開始					
9:00	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00						
9:30									
10:00		10:20~11:35							
10:30		年始特別！ レッスンリレー 担当:ジムスタッフ 定員:各20名							
11:00									
11:30									
12:00									
12:30	毎年恒例！ レッスンリレー開催！！ 1本15分のレッスンを4本連続で行います！ 300円/2時間のチケット1枚で 最大4つ受講可能です！ ぜひ好きな時間から参加してください。 ①10:20~10:35(定員:20名) ウォーミングアップ 物を使わずにストレッチをし身体を動かすしく していきまます！ ★ ②10:40~10:55(定員:20名) かんたんVIPRコンディショニング VIPRを使い簡単な筋トレ、ストレッチを行います！ ★ ③11:00~11:15(定員:20名) はじめてVIPR VIPRを使い、機能的な身体を作っていくクラスです！ ④11:20~11:35(定員:10名) グリッドコンディショニング 全身をリラックスさせるほぐしや ストレッチを行います！								
13:00					14:00~14:45				
13:30					Group Power 45 担当:MEGU 定員:23名				
14:00					15:00~15:45				
14:30		Group Fight 45 担当:YUUKI 定員:40名							
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30	ご案内 ・12月31日(月)~1月3日(木)は9時~18時までの短縮営業です。 ・★印のあるレッスンはレッスン開始30分前から受付にて整理券の配布を行います。 ・タオルやお飲物、シューズはご持参いただきますよう、お願い致します。 (素足で行うレッスンもありますが、トレーニングルームのご利用には シューズが必要ですのでご注意ください) ・担当者の明記がないものはジムスタッフが担当させていただきます。定員は10名です。								
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									

1月4日(金)より
 ・スポーツコース
 ・当日参加教室
 ・オープンコース
 通常通りスタート！

体験
 このマークのあるレッスンは通常主にスポーツコースで
 行われているレッスンです！
 現在、第4期スポーツコースのお申し込みが始まっています！
 お気に入りのレッスンが見つかりましたら、
 この機会に是非お申し込み下さい。