

各レッスン**500**円(税込)！お気軽にご参加ください！

1DAYレッスン

2021年						
1月						
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	5日	6日 20:05～20:50 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名	7日	8日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	9日 14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:10名
10日	11日	12日	13日 休講 20:05～20:50 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名	14日	15日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	16日
17日	18日	19日	20日 休講 20:05～20:50 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名	21日	22日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	23日 14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:10名
24日/31日	25日	26日	27日	28日	29日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	30日 14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:10名
ZUMBA ラテン系の音楽とダンスを 融合させた ダンスエクササイズです！		Group Fight 脂肪燃焼、ストレス発散におすすめ 格闘技系エクササイズです！		<div style="text-align: center; background-color: yellow; border: 1px solid orange; padding: 5px;">お知らせ</div> <p>1月より当日抽選方式に変更となります。 レッスン開始時間20分前より抽選致します。 ※定員を上回った場合抽選となります。</p>		

※1DAYレッスンの抽選は、レッスン開始時間20分前にお集まり頂いた方のみ抽選申し込み致します。

※おひとり様1枠での抽選となります。また、電話での抽選申し込みは出来ません。

※マスク着用でのレッスン参加をお願い致します。タオルやお飲み物をご持参ください。

※レンタルシューズの貸し出しはしてありません。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL:03-3691-7111