

レッスン300円で参加可能！ オープンコース

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	
	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>お知らせ</p> <p>12/20(日)10時～ 申し込み開始となります。 お電話にてお申し込みください。 (先着順申込)</p> </div>					1日	2日
3日	4日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	5日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	6日 9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:30名 11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:30名	7日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	8日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	9日	
10日	11日	12日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	13日 9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:30名 11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:30名	14日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	15日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	16日	
17日	18日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	19日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	20日 9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:30名 11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:30名	21日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	22日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	23日	
24日/31日	25日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	26日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	27日	28日	29日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	30日	

- ※ オープンコースの受付は、レッスン開始20分前より正面入り口にて検温を行います。
- ※ 全レッスン、1階のトレーニングルーム横にて行います。マスク着用でのレッスン参加をお願いいたします。
- ※ タオルやお飲み物、シューズはご持参くださいますようお願いいたします。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL:03-3691-7111