

# レッスン300円で参加可能！ オープンコース

2021年 2月		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	2日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	3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	4日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	5日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	6日		
7日	8日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	9日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	10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	11日	12日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	13日		
14日	15日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	16日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	17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	18日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	19日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	20日		
21日	22日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	23日	24日	25日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	26日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	27日		
28日								

## お知らせ

1/17(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)

- ※ 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