

# 各レッスン**500**円（税込）！お気軽にご参加ください！ 2022年 7月 1DAYレッスン

日曜日	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	2日 12:25~13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：25名 トレーニングルーム
3日	4日	5日 10:00~10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00~11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	6日	7日	8日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	9日 12:25~13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：25名 トレーニングルーム
10日	11日	12日 10:00~10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00~11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	13日	14日	15日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	16日 12:25~13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：25名 トレーニングルーム
17日	18日 祝日	19日 10:00~10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00~11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	20日	21日	22日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	23日 12:25~13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：25名 トレーニングルーム
24日/31日	25日	26日 10:00~10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00~11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	27日 休館日	28日	29日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	30日 12:25~13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：25名 トレーニングルーム

ViPR30	ViPR(バイパー)という筒状のトレーニングツールを使って、通常のトレーニングマシンで鍛えられる「筋力アップ」はもちろん、より「実用的な肉体作り」に期待できます。スポーツパフォーマンスを高めたい方や普段トレーニングルームを利用しない方でも気軽に始められるトレーニング系レッスンです。
リトモス	ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです！
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！インストラクターはマイクを付けず、インストラクターの動きを見て真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです！
Group Fight	パンチやキック等の格闘技の動きを音楽に合わせて行っていく30分の有酸素系プログラムです。脂肪燃焼やストレス発散におすすめです。

- ①当日はレッスン開始20分前より、正面入り口にて受付いたします。開始20分前に定員に満たなかった場合、開始時間まで先着順となります。
- ②開始20分前に定員を超えた場合は抽選となります。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込が可能です。
- ③開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ④おひとり様1枠での抽選となります。また、お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ⑤今後の感染情報や政府や都の要請などに応じて、レッスンが休講となる場合がございます。変更が生じた場合は、大変お手数ですがHPやお電話でのご確認をお願いいたします。
- ⑥マスク着用でのレッスン参加をお願い致します。タオルやお飲み物はご持参ください。
- ⑦トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111