

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

2020年						
11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 20:00～20:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名	5日	6日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	7日 14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:10名
8日	9日	10日	11日 20:00～20:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名	12日	13日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	14日 14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:10名
15日	16日	17日	18日 20:00～20:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名	19日	20日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	21日 14:45～15:15 GroupFight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:10名
22日	23日	24日	25日	26日	27日 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	28日 14:45～15:15 GroupFight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:10名
29日	30日					
<b>ZUMBA</b> 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！		<b>Group Fight</b> 脂肪燃焼、ストレス発散におすすめの 格闘技系エクササイズ		<div style="text-align: center; background-color: yellow; border: 1px solid orange; padding: 5px;"><b>お知らせ</b></div> <p>10/12～予約システムにて 事前に申し込みください。 ※定員を上回った場合は抽選となります。</p>		

- ※ 1DAYレッスンの受付は、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階のフィットネススタジオにて行います。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**