

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						
5月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>●今後についてのご案内●</p> <p>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や電話でのご確認をお願いいたします。</p>						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
					19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:15名
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
			20:00～20:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名		19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:15名
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
			20:00～20:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名		19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名	14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:15名
23日/30日	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	14:45～15:15 Group Fight30 担当:MOSSA インストラクター 定員:15名
<p><b>ZUMBA</b></p> <p>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！</p>		<p><b>Group Fight</b></p> <p>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！</p> <p>※場所:トレーニングルームフリースペースに変更いたしました。</p>		<p><b>お知らせ</b></p> <p>当日抽選方式です。 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**