

各レッスン**500**円(税込)! お気軽にご参加ください!

2021年		9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、レッスンは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や電話での確認をお願いいたします。</p> <p>※9月のみのスケジュールとなります。レッスン時間のご確認をお願いいたします。</p>			<p>1日</p> <p>18:00~18:30 Group Centergy 担当:ANNA 定員:10名</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名</p>	<p>2日</p> <p>19:00~19:30 Group Fight 担当:ARISA 定員:10名</p>	<p>3日</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名</p>	<p>4日</p>
<p>5日</p>	<p>6日</p> <p>13:00~13:30 Group Centergy 担当:ANNA 定員:10名</p>	<p>7日</p> <p>14:30~15:00 Group Fight 担当:ARISA 定員:10名</p>	<p>8日</p> <p>18:00~18:30 Group Centergy 担当:ANNA 定員:10名</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名</p>	<p>9日</p> <p>19:00~19:30 Group Fight 担当:ARISA 定員:10名</p>	<p>10日</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名</p>	<p>11日</p>
<p>12日</p>	<p>13日</p> <p>13:00~13:30 Group Centergy 担当:ANNA 定員:10名</p>	<p>14日</p> <p>14:30~15:00 Group Fight 担当:ARISA 定員:10名</p>	<p>15日</p> <p>18:00~18:30 Group Centergy 担当:ANNA 定員:10名</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名</p>	<p>16日</p> <p>19:00~19:30 Group Fight 担当:ARISA 定員:10名</p>	<p>17日</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名</p>	<p>18日</p>
<p>19日</p>	<p>20日 敬老の日</p>	<p>21日 休館日</p>	<p>22日 休館日</p>	<p>23日 秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名</p>	<p>25日</p>
<p>26日</p>	<p>27日</p> <p>13:00~13:30 Group Centergy 担当:ANNA 定員:10名</p>	<p>28日</p> <p>14:30~15:00 Group Fight 担当:ARISA 定員:10名</p>	<p>29日</p> <p>18:00~18:30 Group Centergy 担当:ANNA 定員:10名</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:10名</p>	<p>30日</p> <p>19:00~19:30 Group Fight 担当:ARISA 定員:10名</p>		
<p>Group Fight: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>Group Centergy:ヨガとピラティスの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。</p> <p>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。</p>				<p style="text-align: center;">お知らせ</p> <p style="text-align: center;">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。</p>		

※定員を上回った場合抽選となります。

※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いません。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL:03-3691-7111