

各レッスン**500**円(税込)！お気軽にご参加ください！

2021年		1DAYレッスン						
10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や電話でのご確認をお願いいたします。</p>					1日	2日
							11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:10名	
							休講	
3日	4日	5日	<p>6日</p> <p>9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:10名</p> <p>11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:10名</p>		<p>7日</p> <p>11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:10名</p>		8日	9日
	13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名					11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:10名	19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名
10日	11日	12日	<p>13日</p> <p>9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:10名</p> <p>11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:10名</p>		<p>14日</p> <p>11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:10名</p>		15日	16日
	13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	休講					11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:10名	19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名
17日	18日	19日	<p>20日</p> <p>9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:10名</p> <p>11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:10名</p>		<p>21日</p> <p>11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:10名</p>		22日	23日
	13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名					11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:10名	19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名
24/31日	25日	26日	27日 休館日	<p>28日</p> <p>11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:10名</p>		29日	30日	
	13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名	11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:10名			19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:10名		

- 【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。
- 【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。
- 【骨盤ストレッチ】 骨盤周りの筋肉をほぐし、リラックスしていくクラスです。
- 【リフレッシュ体操】 音楽を聴きながら体を動かし心身ともにリフレッシュします。
- 【やさしい太極拳】 ゆったりとした太極拳の動きで心と体のリラックスをはかります。
- 【健康ストレッチ】 音楽に合わせた簡単なリズム運動や脳トレを楽しむクラスです。
- 【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。

**お知らせ**

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。

すべて1Fスタジオにて実施いたします。

- ※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。タオルやお飲み物はご持参ください。
- ※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