

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						
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 13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	2日 14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名	3日	4日	5日 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	6日		
7日	8日 休講	9日 14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名	10日	ワクチン接種会場の為、実施無し	12日 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	13日		
14日	15日 13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	16日 14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名	17日		19日 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	20日		
21日	22日 13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	23日 14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名	24日		26日 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	27日		
28日	29日 13:00～13:30 Group Centergy30 担当:ANNA 定員:10名	30日 14:30～15:00 Group Fight30 担当:ARISA 定員:10名	<b>●今後についてのご案内●</b> 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。					
<b>お知らせ</b> 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。 <b>すべて1Fスタジオにて実施いたします。</b>								
<b>【Group Fight】</b> 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。 <b>【Group Centergy】</b> 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。 <b>【健康ストレッチ】</b> 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。 <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。								

※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ありません。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL:03-3691-7111