

各レッスン**500**円(税込)！お気軽にご参加ください！

2021年12月 **1DAY**レッスン
(12月は金曜日のみ開催)

★開催日★				
12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	計4回
毎週金曜日 11:00～12:00 【健康ストレッチ】 担当:宮野 定員:10名 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。				
毎週金曜日 19:00～19:45 【ZUMBA】 担当:藤田 定員:10名 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。				

※参加方法は、当日抽選式です。レッスン開始20分前に人数を上回った場合のみ抽選となります。

※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。

※すべて1Fスタジオにて実施いたします。

※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。

※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