

★2022年1月★ 1DAYレッスンスケジュール

1レッスン500円(税込)！
お気軽にご参加下さい！

毎週金曜日 19:00～19:45 場所:1Fスタジオ
【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。

☆開催日☆

1月7日

1月14日

1月21日

1月28日

計 4回

毎週土曜日 15:00～15:30 場所:トレーニングルーム
【Group Fight30】 担当:ARISA 定員:15名
様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。

☆開催日☆

1月8日

1月29日

計 2回

※開始20分前に定員を超えた場合、抽選となります。
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込が可能です。

※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。

※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。

※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おりません。

葛飾区奥戸総合スポーツセンターTEL:03-3691-7111