

各レッスン**500**円（税込）！お気軽にご参加ください！

2022年 5月 1DAYレッスン

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
GW特別レッスン実施					19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：15名 トレーニングルーム
8日	9日	10日 11:00~11:45 リトモス 大関 定員：15名 トレーニングルーム	11日	12日	13日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	14日 15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：15名 トレーニングルーム
15日	16日	17日 11:00~11:45 リトモス 大関 定員：15名 トレーニングルーム	18日	19日	20日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	21日 15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：15名 トレーニングルーム
22日	23日	24日 11:00~11:45 リトモス 大関 定員：15名 トレーニングルーム	25日 休館日	26日	27日 19:00~19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	28日 15:00~15:30 Group Fight30 ARISA or KAZU 定員：15名 トレーニングルーム
29日	30日	31日 11:00~11:45 リトモス 大関 定員：15名 トレーニングルーム				
リトモス		ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスプログラムです！				
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！インストラクターはマイクを付けず、インストラクターの動きを見て真似して動いていくクラスです！				
Group Fight		パンチやキック等の格闘技の動きを音楽に合わせて行っていく30分のクラスです。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！				

- ①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。
- ②開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ③おひとり様1枠での抽選となります。また、お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ④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やお電話での確認をお願いいたします。
- ⑤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。
- ⑥レンタルシューズの貸し出しは行っておりません。

葛飾区奥戸総合スポーツセンターTEL：03-3691-7111