

レッスン300円で参加可能！ オープンコース

2020年 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	2日 11:00～12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	3日	4日 9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:30名 11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:30名	5日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	6日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	7日		
8日	9日 11:00～12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	10日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	11日 9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:30名 11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:30名	12日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	13日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	14日		
15日	16日 11:00～12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名	17日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	18日 9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:30名 11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:30名	19日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	20日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	21日		
22日	23日	24日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:15名	25日	26日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:30名	27日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:30名	28日		
29日	30日 11:00～12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 担当:中澤 定員:30名							

お知らせ
10/20(火)10時～
申込期間となります。
お電話にてお申込みください。
(先着順申込)

- ※ オープンコースの受付は、レッスン開始20分前より正面入り口にて検温を行います。
- ※ 全レッスン、1階のトレーニングルーム横にて行います。マスク着用でのレッスン参加をお願いいたします。
- ※ タオルやお飲み物、シューズはご持参くださいますようお願いいたします。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL:03-3691-7111