

レッスン300円で参加可能！ オープンコース

2021年						
5月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>お知らせ</p> <p>4/25(日)10時～ 申し込み開始となります。 お電話にてお申し込みください。 (先着順申込)</p> </div>						
2日	3日	4日	5日	6日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当: 松本 定員: 30名	7日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当: 宮野 定員: 30名	8日
9日	10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	11日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当: 桜井 定員: 15名	12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	13日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当: 松本 定員: 30名	14日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当: 宮野 定員: 30名	15日
16日	17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	18日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当: 桜井 定員: 15名	19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	20日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当: 松本 定員: 30名	21日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当: 宮野 定員: 30名	22日
23日/30日	24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 31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	25日 11:00～11:45 ZUMBA GOLD 担当: 桜井 定員: 15名	26日	27日 11:00～12:00 やさしい太極拳 担当: 松本 定員: 30名	28日 11:00～12:00 健康ストレッチ 担当: 宮野 定員: 30名	29日

- ※ 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