

# 1レッスン300円(税込)で参加可能!

# オープンコース

2022年						
1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; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>お知らせ</b></p> <p><b>12/26(日)10時~</b></p> <p>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>						1日
2日	3日	11:00~11:45 ZUMBA GOLD  担当:桜井 定員:15名	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	11:00~12:00 やさしい太極拳  担当:松本 定員:30名	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  休講	11:00~11:45 ZUMBA GOLD  担当:桜井 定員:15名	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	11:00~12:00 やさしい太極拳  担当:松本 定員:30名	11:00~12:00 健康ストレッチ  担当:宮野 定員:30名	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	11:00~11:45 ZUMBA GOLD  担当:桜井 定員:15名	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	11:00~12:00 やさしい太極拳  担当:松本 定員:30名	21日  休講	22日
23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	11:00~11:45 ZUMBA GOLD  担当:桜井 定員:15名	26日  休館日	27日  休館日	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**