

2022年8月11日(木・祝)

☆祝日プログラム☆

1レッスン500円(税込)でご参加いただけます!
(トレーニングルームをご利用の際は別途チケットをご購入下さい)

9:45~10:45 【ダンベルトレーニング(初級)】

担当:長島 定員:20名
場所:トレーニングルーム横フリースペース

11:05~12:05 【骨盤調整エクササイズ】

担当:長島 定員:30名
場所:トレーニングルーム横フリースペース

13:00~14:00 【24式太極拳】

担当:松本 定員:30名
場所:トレーニングルーム横フリースペース

○申込み方法○

当日申込み・当日支払いとなります。1レッスン500円(税込)でご参加いただけます。
奥戸総合スポーツセンター体育館受付窓口のみ受付可能です。
お電話でのお申込みは受け付けておりません。

○ご参加にあたって○

※レッスン当日は、消毒・検温・同意書のご記入にご協力ください。
またレッスン中はマスクをご着用ください。
※当日体温が37.5℃以上の発熱がある方、体調不良の方はご参加いただけません。
※レッスン開始20分前に施設入口前にお集まりください。定員を超えている場合は抽選となります。
※社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。

