

2022年 9月 1DAYレッスン

各レッスン 500円(税込)～850円(税込)

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			
					19:00～19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	12:25～13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	15:00～15:45 Group Fight45 KAZU 定員：25名 トレーニングルーム	19:00～19:45 Group Fight45 ARISA 定員：25名 トレーニングルーム	
4日	5日	6日 10:00～10:30 ファンクショナル トレーニング ～動けるカラダづくり ～ ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	7日	8日	9日 19:00～19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	10日 12:25～13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	休講	19:00～19:45 Group Fight45 ARISA 定員：25名 トレーニングルーム
11日	12日	13日 10:00～10:30 ファンクショナル トレーニング ～動けるカラダづくり ～ ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	14日	15日	16日 19:00～19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	17日 12:25～13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム	15:00～15:45 Group Fight45 KAZU 定員：25名 トレーニングルーム	19:00～19:45 Group Fight45 ARISA 定員：25名 トレーニングルーム
18日	19日 祝日 ※別紙 参照	20日 10:00～10:30 ファンクショナル トレーニング ～動けるカラダづくり ～ ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	21日	22日	23日 祝日 ※別紙参照	24日 休講	15:00～15:45 Group Fight45 KAZU 定員：25名 トレーニングルーム	休講
25日	26日	27日 10:00～10:30 ファンクショナル トレーニング ～動けるカラダづくり ～ ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム	11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	28日 休館日	29日 休館日	30日 19:00～19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ			

ファンクショナル トレーニング ～動けるカラダづくり ～	500円(税込)	前半15分はViPR(バイバー)という筒状のトレーニングツールを使って、単純に重りを挙げるだけではなく、日常生活やスポーツ競技に近い動作のトレーニングを行っていきます。しかし、トレーニングだけでは体の機能は向上しません。後半15分はストレッチボールを使って硬くなった筋肉をほぐすリラクゼーションを行います。
リトモス	850円(税込)	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フィットネス系プログラムです！
ZUMBA	850円(税込)	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ダンスフィットネス系プログラムです！
Group Fight	850円(税込)	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45分間の有酸素系プログラムです。脂肪燃焼やストレス発散におすすめです。

①当日はレッスン開始20分前より、正面入り口にて受付いたします。開始20分前に定員に満たなかった場合、開始時間まで先着順となります。

②開始20分前に定員を超えた場合は抽選となります。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。

③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。

④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。

⑤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やお電話にてのご確認をお願いいたします。

⑥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。

⑦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ください。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111