

1レッスン300円（税込）で参加可能！

2022年 11月 オープンコース

場所：1Fトレーニングルーム

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 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 担当：長島 定員：30名 11:05~12:05 リフレッシュ体操 担当：長島 定員：30名	3日 祝日	4日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	5日
6日	7日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	8日	9日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 担当：長島 定員：30名 11:05~12:05 リフレッシュ体操 担当：長島 定員：30名	10日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	11日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	12日
13日	14日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	15日	16日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 担当：長島 定員：30名 11:05~12:05 リフレッシュ体操 担当：長島 定員：30名	17日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	18日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	19日
20日	21日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	22日	23日 祝日	24日 休館日	25日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	26日
27日	28日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	29日	30日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 担当：長島 定員：30名 11:05~12:05 リフレッシュ体操 担当：長島 定員：30名			

①当日受付はレッスン開始20分前より正面入り口にて行います。

②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。

③今後の感染状況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やお電話での確認をお願いいたします。

④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。

⑤レッスンとトレーニングルームの相互利用は現在、行っておりません。

レッスン前後にトレーニングルームをご利用される際は別途チケットをご購入ください。

10/16（日）10時～ 申込開始
お電話のみ申込み可能です。（先着順申込）

翌日（10/17）以降は、お電話または
奥戸総合スポーツセンター窓口にて申込み可能

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111