

# 1レッスン300円(税込)

## 2022年 12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 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	2日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	3日
4日	5日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	6日	7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	8日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	9日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	10日
11日	12日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	13日	14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	15日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	16日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	17日
18日	19日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	20日	21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	22日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	23日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	24日
25日	26日	27日	28日 休館日	29日 →	30日 年末年始特別スケジュール	31日 レッスン お休み

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  
レッスンは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やお電話でのご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。

**11/20(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(11/21)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