

1レッスン300円(税込)

2023年 1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	3日	4日	5日	6日	7日
年末年始特別スケジュール →			9:45~10:45 骨盤ストレッチ 担当：長島 定員：30名	11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 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	9日	10日	11日	12日	13日	14日
祝日			9:45~10:45 骨盤ストレッチ 担当：長島 定員：30名	11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 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	16日	17日	18日	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		9:45~10:45 骨盤ストレッチ 担当：長島 定員：30名	11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 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	23日	24日	25日	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		休館日	休館日	11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	
29日	30日	31日				
	11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 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。

12/18(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(12/19)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