

1レッスン300円(税込)

2023年 3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 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	2日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	3日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	4日
5日	6日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	7日	8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	9日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	10日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	11日
12日	13日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	14日	15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	16日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	17日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	18日
19日	20日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	21日 祝日	22日 休館日	23日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	24日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 定員：30名	25日
26日	27日 11:05~12:05 ゆったりヨガ ストレッチ 担当：中澤 定員：30名	28日	29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	30日 11:05~12:05 やさしい太極拳 担当：松本 定員：30名	31日 11:05~12:05 健康ストレッチ 担当：宮野 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。

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します。

④マスク着用でのレッスン参加をお願いします。
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。

2/19(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(2/20)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