

1レッスン300円(税込) 定員60名 当日先着順

2023年 5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	8日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	9日	10日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島 11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島	11日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	12日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	13日
14日	15日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	16日	17日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島 11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島	18日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	19日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	20日
21日	22日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	23日	24日 休館日	25日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	26日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	27日
28日	29日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	30日	31日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島 11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島			

【レッスン申込変更】

電話予約 → 当日先着順 となります。レッスン開始20分前までに正面入り口前にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。

【定員変更】

各クラス定員 ~~30名~~ → 各クラス 60名

- ①レッスン開始10分を過ぎてのご参加はご遠慮ください。
- ②社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更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。
- ③タオルやお飲み物はご持参ください。
- ④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。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111