

1レッスン300円(税込) **定員60名** 当日先着順

2023年 6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 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	2日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	3日
4日	5日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	6日	7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	8日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	9日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	10日
11日	12日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	13日	14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	15日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	16日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	17日
18日	19日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	20日	21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	22日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	23日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	24日
25日	26日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	27日	28日 休館日	29日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	30日 休講	

【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15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~~40~~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やお電話でのご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