

Information

9月18日（月）

ワンコイン
500円（税込）

敬老の日 イベントレッスンのお知らせ

教室名	時間	担当	内容
ピラティス	10:00-10:45	村松	インナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整え、美しくしなやかに動く身体作りを目指します。
ZUMBA	11:00-11:45	村松	ラテン系の音楽に乗せたダンスでシェイプアップを目指します。
Group Fight	14:30-15:15	YUKI	音楽に合わせてパンチやキック等の格闘技の動きを行います。脂肪燃焼や体力向上、ストレスを発散したい方にオススメです。

《ご案内》

- 料金は1レッスンお一人様500円（税込）です。
- 場所は全て3階フィットネススタジオで行います。
- お申込は9月8日（金）9:00 から1階インフォメーションにて承ります。（電話申し込み可）
- 空きがあれば当日申し込みも可能です。（定員：25名）
- お一人様で複数のレッスンにお申込みすることが可能です。
- 当日は1階インフォメーションにて料金をお支払いください。承認書兼領収書をお渡しいたします。
- レッスン開始10分前に3階フィットネススタジオ前にお集まりください。
また、レッスン開始後の途中参加・途中退出はできません。
- ウェア・飲み物・タオルをご用意ください。 ※ZUMBA、Group Fightはシューズが必要です。

～ご参加にあたって～

- ※ 高校生以上の方がご参加いただけます。
- ※ レッスン開始20分前から館内にご入場いただけます。
- ※ 社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。

水元総合スポーツセンター TEL 03-3609-8182

葛飾区水元総合スポーツセンター

Information

9月23日（土）

ワンコイン
500円（税込）

秋分の日 イベントレッスンのお知らせ

教室名	時間	担当	内容
ZUMBA	11：00-11：45	金井	ラテン系の音楽に乗せたダンスでシェイプアップを目指します。
Group Fight	14：30-15：15	YUKI	音楽に合わせてパンチやキック等の格闘技の動きを行います。脂肪燃焼や体力向上、ストレスを発散したい方にオススメです。

《ご案内》

- 料金は1レッスンお一人様500円（税込）です。
- 場所は全て3階フィットネススタジオで行います。
- お申込は9月8日（金）9：00 から1階インフォメーションにて承ります。（電話申し込み可）
- 空きがあれば当日申し込みも可能です。（定員：25名）
- お一人様で複数のレッスンにお申込みすることが可能です。
- 当日は1階インフォメーションにて料金をお支払いください。承認書兼領収書をお渡しいたします。
- レッスン開始10分前に3階フィットネススタジオ前にお集まりください。
また、レッスン開始後の途中参加・途中退出はできません。
- ウェア・飲み物・タオルをご用意ください。 ※ZUMBA、Group Fightはシューズが必要です。

～ご参加にあたって～

- ※ 高校生以上の方がご参加いただけます。
- ※ レッスン開始20分前から館内にご入場いただけます。
- ※ 社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。

水元総合スポーツセンター TEL 03-3609-8182

葛飾区水元総合スポーツセンター