


1レッスン300円(税込) **定員60名** 当日先着順  
 2023年 9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 健康ストレッチ 宮野	2日
3日	4日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	5日	6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	7日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	8日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	9日
10日	11日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	12日	13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	14日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	15日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	16日
17日	18日 祝日	19日	20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	21日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	22日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	23日 祝日
24日	25日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	26日	27日 休館日	28日 休館日	29日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	30日

**【レッスン申込方法】**

**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。

- ①開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ②社会情勢や天災などに依りてレッスンが休講、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トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。
- ④タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。 マークのあるクラスのみ)

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111