


1レッスン300円(税込) **定員60名** 当日先着順  
 2023年 10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 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	3日	4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	5日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	6日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	7日
8日	9日 祝日	10日	11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	12日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	13日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	14日
15日	16日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	17日	18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	19日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	20日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	21日
22日	23日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	24日	25日 休館日	26日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本	27日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野	28日
29日	30日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	31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