

◆2024年4月 1DAYレッスン◆

各クラス ¥850(税込) レッソンの詳細は裏面へ!

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
実施日	1日、8日 15日、22日	2日、9日 16日、23日	3日、10日 17日	4日、11日 18日、25日	5日、12日 19日、26日	6日、13日 20日、27日	7日、14日 21日、28日
11:00	①ハウスダンス スタート 11:00~11:45 担当:YUCO 定員:12名 場所:スタジオ	⑥リトモス 11:15~12:00 担当:大関 定員:12名 場所:スタジオ					
12:00							
13:00	②ZUMBA 12:15~13:00 担当:橋詰 定員:40名 場所:トレ			⑪かんたんエアロ& アロマストレッチ 12:15~13:00 担当:杉野 定員:12名 場所:スタジオ	⑬ZUMBA 12:15~13:00 担当:村松 定員:12名 場所:スタジオ	⑱ZUMBA 12:15~13:00 担当:村松 定員:40名 場所:トレ	
14:00	NEW ③ジャズダンス 13:15~14:00 担当:碓 定員:12名 場所:スタジオ	⑦ベリーダンス エクササイズ 13:30~14:15 担当:桜井初美 定員:12名 場所:スタジオ			⑭K-POPダンス 13:30~14:15 担当:上田 定員:12名 場所:スタジオ	⑲ベルヴィス ピラティス 13:30~14:15 担当:村松 定員:10名 場所:第三会議室	⑳ZUMBA 13:35~14:20 担当:YUKI 定員:40名 場所:トレ
15:00	④テーマパーク ダンス 14:15~15:00 担当:碓 定員:12名 場所:スタジオ					⑳Group Fight45 14:45~15:30 担当:ARISA 定員:40名 場所:トレ	
16:00				NEW ⑫ZUMBA 15:30~16:15 担当:美-MiHo-穂 定員:40名 場所:トレ		担当変更 ⑰ストライク ボクシング 16:00~16:45 担当:森山 定員:15名 場所:トレ	
17:00						⑳コア ファンクショナル ワークアウト 17:00~17:45 担当:森山 定員:40名 場所:トレ	
18:00	NEW ⑤Group Century 18:15~19:00 担当:栗原 定員:50名 場所:トレ	担当変更 ⑧K-POPダンス 18:40~19:25 担当:上田 定員:12名 場所:スタジオ			4月5日(金)のみ実施 ⑮Group Century 18:30~19:15 担当:栗原 定員:50名 場所:トレ	担当変更	
19:00		担当変更 ⑨テーマパーク ダンス 19:50~20:35 担当:広瀬 定員:40名 場所:トレ					
20:00			⑩ソウル&ディスコ 19:50~20:35 担当:SATOSHI 定員:40名 場所:トレ		⑯ZUMBA 19:00~19:45 担当:藤田 定員:12名 場所:スタジオ		
					⑰ZUMBA 20:00~20:45 担当:藤田 定員:12名 場所:スタジオ		

6、13日
休講

6日のみ実施

【休館日】 4月24日(水)

4月29日(月)~5月6日(月)
GW特別レッスン開催予定

【ご参加にあたって】

- ①当日はレッスン開始15分前より、正面入口にて受付いたします。開始15分前に定員に満たなかった場合、開始時間まで先着順となります。
- ②開始15分前に定員を超えた場合は抽選となります。レッスン開始時間15分前にお集まり頂いた方のみ抽選申込が可能です。
- ③おひとり様1枠での抽選となります。お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ④開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。 ※室内シューズが必要なクラスは裏面をご覧ください。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL : 03-3691-7111