

# ◆2024年5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	13日 20日、27日	7日、14日 21日、28日	8日、15日 29日	9日、16日 23日、30日	10日、17日 24日、31日	11日、18日 25日	12日、19日 26日	実施日
11:00	①ハウスタンス 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						11:00
12:00	②ZUMBA 12:15~13:00 担当:橋詰 定員:40名 場所:トレ			②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	④ZUMBA 12:15~13:00 担当:村松 定員:12名 場所:スタジオ	⑧ZUMBA 12:15~13:00 担当:村松 定員:40名 場所:トレ		12:00
13:00	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						13:00
14:00	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				⑤K-POPダンス 13:30~14:15 担当:上田 定員:12名 場所:スタジオ	⑨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	③ZUMBA 13:35~14:20 担当:YUKI 定員:40名 場所:トレ	14:00
15:00						25日のみ実施		15:00
16:00				⑬ZUMBA 15:30~16:15 担当:美-MiHo-保 定員:40名 場所:トレ		⑩Group Fight45 14:45~15:30 担当:ARISA 定員:40名 場所:トレ		16:00
17:00						⑪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
18:00	13日休講		NEW ⑨HIPHOP 18:40~19:25 担当:ウィル 定員:12名 場所:スタジオ			⑫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
19:00	⑤Group Centergy 18:15~19:00 担当:KAINE 定員:50名 場所:トレ	⑧K-POPダンス 18:40~19:25 担当:上田 定員:12名 場所:スタジオ	NEW ⑩リラクゼーション ストレッチ 19:40~20:25 担当:ウィル定員:15名 場所:スタジオ		⑬ZUMBA 19:00~19:45 担当:藤田 定員:12名 場所:スタジオ	【休館日】5月22日(水)		19:00
20:00	21日代行 担当:Fuka		⑪ソウル&ディスコ 19:50~20:35 担当:SATOSHI 定員:40名 場所:トレ		⑭ZUMBA 20:00~20:45 担当:藤田 定員:12名 場所:スタジオ	4月29日(月)~5月6日(月) GW特別レッスン開催 ※別紙参照		20:00

## 【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レッスン開始15分前に定員を超えた場合は抽選となります。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レッスン開始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