


1レッスン300円(税込) **定員60名** **当日先着順**
2024年 5月 **オープンコース**
 場所：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	3日	4日
4月29日(月)～5月6日(月) GW特別レッスン開催 ※別紙参照						
5日	6日	7日	8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 	9日 11:00～12:00 やさしい太極拳 松本 	10日 11:00～12:00 健康ストレッチ 宮野 	11日
12日	13日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	14日	15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 	16日 11:00～12:00 やさしい太極拳 松本 	17日 11:00～12:00 健康ストレッチ 宮野 	18日
19日	20日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	21日	22日 休館日	23日 11:00～12:00 やさしい太極拳 松本 	24日 11:00～12:00 健康ストレッチ 宮野 	25日
26日	27日 11:00～12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	28日	29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 	30日 11:00～12:00 やさしい太極拳 松本 	31日 11:00～12:00 健康ストレッチ 宮野 	

【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。
- 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。
- 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