


1レッスン300円(税込) **定員60名** **当日先着順**
2024年 7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 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	2日	3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 	4日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	5日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	6日
7日	8日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	9日	10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 	11日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	12日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	13日
14日	15日 海の日	16日	17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 	18日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	19日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	20日
21日	22日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	23日	24日 休館日	25日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	26日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	27日
28日	29日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	30日	31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 			

【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