

2022年 8月 1DAYレッスン

各レッスン 500円(税込)～850円(税込)

8/1より、スポーツコース価格改定に合わせ1DAYレッスンの料金を
一部、**500円(税込)→850円(税込)**に
価格改定させていただく事となりました。 何卒、ご理解の程宜しくお願いいたします。

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 10:00～10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム 11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	3日	4日	5日 19:00～19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	6日 12:25～13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム 15:00～15:45 Group Fight45 ARISA 定員：25名 トレーニングルーム
7日	8日	9日 10:00～10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム 11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	10日	11日 祝日	12日	13日 お盆期間中の為、レッスン無し
14日	15日	16日 お盆期間中の為、レッスン無し	17日	18日	19日 19:00～19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	20日 12:25～13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム 15:00～15:45 Group Fight45 ARISA 定員：25名 トレーニングルーム
21日	22日	23日 10:00～10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム 11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	24日 休館日	25日	26日 19:00～19:45 ZUMBA 藤田 定員：10名 1Fスタジオ	27日 12:25～13:10 ZUMBA 村松 定員：25名 トレーニングルーム 15:00～15:45 Group Fight45 KAZU 定員：25名 トレーニングルーム
28日	29日	30日 10:00～10:30 ViPR30 ジムスタッフ 定員：15名 トレーニングルーム 11:00～11:45 リトモス 大関 定員：25名 トレーニングルーム	31日			

ViPR30	500円(税込)	ViPR(バイパー)という筒状のトレーニングツールを使って、 実用的な肉体作りが期待できます。 まずは30分、グループで楽しくトレーニングしていきましょう！
リトモス	850円(税込)	ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら 楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです！
ZUMBA	850円(税込)	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです！ インストラクターはマイクを付けず、インストラクターの動きを見て 真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです！
Group Fight	850円(税込)	パンチやキック等の格闘技の動きを音楽に合わせて行っていく 45分間の有酸素系プログラムです。 脂肪燃焼やストレス発散におすすめです。

- ①当日はレッスン開始20分前より、正面入り口にて受付いたします。
開始20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20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20分前にお集まり頂いた方のみ抽選申込が可能です。
- ③開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ④おひとり様1枠での抽選となります。また、お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ⑤今後の感染情報や政府や都の要請などに応じて、レッスンが休講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。
- ⑥マスク着用でのレッスン参加をお願い致します。タオルやお飲み物はご持参ください。
- ⑦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。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111