


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

【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