














1レッスン300円(税込) **定員60名** 当日先着順

2024年 8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 やさしい太極拳 松本 	2日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	3日	
4日	5日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	6日	7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 	8日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	9日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	10日	
11日 山の日 ※祝日プログラム △	12日 振替休日 ※祝日プログラム	13日 お盆休み					17日
18日	19日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	20日	21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 	22日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	23日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	24日	
25日	26日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	27日	28日 休館日	29日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	30日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	31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)

※8月11日(日)、12日(月) 祝日特別プログラム 別紙参照

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL：03-3691-7111