













1レッスン300円(税込) **定員60名** **当日先着順**

2024年 10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 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 	3日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	4日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	5日
6日	7日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	8日	9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 	10日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	11日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	12日
13日	14日 祝日	15日	16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 	17日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	18日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	19日
20日	21日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	22日	23日 休館日	24日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	25日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	26日
27日	28日 11:00~12:00 ゆったりヨガ ストレッチ 中澤	29日	30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 	31日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 		

【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