

【5月】多目的室・スポーツ教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		10:00-10:45 脂肪燃焼エアロ 担当:金子				10:00-10:45 ボディハンプ 担当:加藤		10:00
		5/10 START						
11:00		11:00-11:45 ボディバランス 担当:張						11:00
		5/10 START						
12:00				5/12 START				12:00
				12:30-13:15 ボディバランス 担当:上野			12:15-13:00 ボディハンプ 担当:三上	
?								?
18:00								18:00
						18:30-19:15 ボディバランス 担当:井ノ口		
19:00	19:00-19:45 ボディコンバット 担当:松本	19:00-19:45 ボディハンプ 担当:三上	19:00-19:45 かんたんエアロ 担当:葛西	19:00-19:45 ボディバランス 担当:井ノ口				19:00
20:00	20:10-20:55 ボディバランス 担当:井ノ口	20:10-20:55 ボディコンバット 担当:三上		20:10-20:55 ボディハンプ -		19:45-20:30 ボディコンバット 担当:井ノ口		20:00
21:00								21:00

- 定員 : 10名
- 料金 : 1回600円
- 会場 : 1階多目的室
- 申込方法 : トレーニングルームカウンターにて承ります(電話予約可)
各教室開始10分後から次回開催分の参加受付をいたします
- 入場方法 : 当日教室開始前にご整列いただいた順に入場といたします
- その他 : やむを得ない事情により急遽、休講させていただく場合がございます
その際は、館内掲示板、ホームページにてお知らせいたします

各教室紹介・初めて参加の皆様へ・休講状況
QRコードからご確認ください



中央区立

総合スポーツセンター

TEL03-3666-1501