

【8月】多目的室・スポーツ教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
		※8月末まで限定						
10:00		10:00-10:45 脂肪燃焼エアロ 担当:金子				10:00-11:00 ボディハンプ 担当:加藤		10:00
				※8月末まで限定				
11:00		11:00-11:45 ボディバランス 担当:張		11:00-11:45 背骨コンディショニング 担当:前田				11:00
12:00				12:30-13:15 ボディバランス 担当:上野			12:15-13:15 ボディハンプ 担当:三上	12:00
18:00							18:00-19:00 ボディハンプ 担当:三上	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:井ノ口	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						19:45-20:30 ボディコンバット 担当:井ノ口		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 担当:井ノ口				
21:00								21:00

- 定員 : 10名~14名
- 料金 : 45分教室:1回600円 / 60分教室:1回800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
(申込みは、ご本人様・ご家族様分まで可)
- 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
※着替えを済ませた状態でご整列ください
- 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