

# 【11月】多目的室・スポーツ教室のご案内

|       | 月                                 | 火                                | 水                               | 木                                | 金 | 土                                 | 日                              |       |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------|-------|
| 9:00  |                                   |                                  |                                 |                                  |   | 9:00-9:45<br>ホデイバランス<br>担当:片岡     |                                | 9:00  |
| 10:00 |                                   | 10:00-10:45<br>ホデイバランス<br>担当:張   |                                 |                                  |   | 10:00-11:00<br>ホデイハンド<br>担当:加藤    |                                | 10:00 |
| 11:00 |                                   | 11:00-11:45<br>ホデイジャム<br>担当:小田   |                                 |                                  |   |                                   |                                | 11:00 |
| 12:00 |                                   |                                  |                                 | 12:30-13:15<br>ホデイバランス<br>担当:上野  |   |                                   | 12:15-13:15<br>ホデイハンド<br>担当:三上 | 12:00 |
| 18:00 |                                   |                                  |                                 |                                  |   | 18:30-19:15<br>ホデイバランス<br>担当:井ノ口  |                                | 18:00 |
| 19:00 | 19:00-19:45<br>ホデイコンバット<br>担当:井ノ口 | 19:00-19:45<br>ホデイハンド<br>担当:三上   | 19:00-19:45<br>かんたんエアロ<br>担当:葛西 |                                  |   | 19:45-20:30<br>ホデイコンバット<br>担当:井ノ口 |                                | 19:00 |
| 20:00 | 20:10-20:55<br>ホデイハンド<br>担当:井ノ口   | 20:10-20:55<br>ホデイコンバット<br>担当:三上 |                                 | 19:45-20:45<br>ホデイコンバット<br>担当:三上 |   |                                   |                                | 20:00 |
| 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