

【3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 ホテイバランス 担当:片岡		9:00
10:00		10:00-10:45 ホテイバランス 担当:張				10:00-11:00 ホテイハンフ 担当:加藤		10:00
11:00		11:00-11:45 ボディジャム 担当:小田						11:00
12:00				12:30-13:15 ホテイバランス	12:30-13:15 ホテイハンフ 担当:加藤		12:15-13:15 ホテイハンフ 担当:三上	12:00
∩				16日まで担当上野 30日より担当張				∩
18:00						18:30-19:15 ホテイバランス 担当:井ノ口		18:00
19:00	19:00-19:45 ホテイコンバット 担当:井ノ口	19:00-19:45 ホテイハンフ 担当:佐藤	19:00-19:45 かんたんエアロ 担当:葛西					19:00
20:00	20:10-20:55 ホテイハンフ 担当:井ノ口	20:10-20:55 ホテイコンバット 担当:佐藤		19:45-20:45 ホテイコンバット 担当:三上		19:45-20:30 ホテイコンバット 担当:井ノ口		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予約受付をいたします
(例) 19:00開始の教室は、19:10より次回開催分の予約開始
(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