

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00		10:00-10:45 ボディバランス 担当:張				10:00-11:00 ボディハンプ 担当:加藤	9:45-10:45 ボディバランス 担当:張	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 ボディバランス 担当:張	12:30-13:15 ボディハンプ 担当:加藤		12:15-13:15 ボディハンプ 担当:三上	12:00
?								?
18:00					13:40-14:25 ボディコンバット 担当:加藤			18:00
19:00	19:00-20:00 ボディコンバット 担当:井ノ口	18:55-19:40 ボディハンプ 担当:佐藤	19:00-19:45 かんたんエアロ 担当:葛西	新規教室 18:40-19:25 ボディジャム 担当:小田		18:30-19:15 ボディバランス 担当:井ノ口		19:00
20:00	20:20-21:05 ボディハンプ 担当:井ノ口	20:10-21:10 ボディコンバット 担当:佐藤		19:45-20:45 ボディコンバット 担当:三上		19:45-20:45 ボディコンバット 担当:井ノ口		20:00
21:00								21:00

- 定員 : 12名～15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)
新規ボディジャムの予約は、9/1(金)10:00～
- 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