

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							時間変更 9:30-10:30 ボディバランス 担当:張	9:00
10:00		10:00-10:45 ボディバランス 担当:張				10:00-11:00 ボディバンプ 担当:斎藤	時間変更	10:00
11:00		11:00-11:45 ボディジャム 担当:小田					11:00-12:00 ボディバンプ 担当:青木	11:00
12:00							NEW 12:30-13:30 ボディコンバット 担当:佐藤(亜)	12:00
13:00				12:30-13:15 ボディバランス 担当:張		13:00-13:45 ダンスorジャム 担当:小田		13:00
14:00				13:45-14:30 ボディバンプ 担当:阿波崎			3月9日(日)のボディバンプと ボディコンバットは時間変更、 または休講となる可能性が ございます。決まり次第ご案内いたします。	14:00
15:00				14:45-15:30 ボディアタック 担当:阿波崎				15:00
?								?
19:00	19:00-19:45 ボディジャム 担当:小田	18:50-19:50 ボディバンプ 担当:佐藤(文)	19:00-19:45 かんたんエアロ 担当:葛西	18:45-19:30 ボディジャム 担当:小田		19:00-19:45 ボディバランス 担当:井ノ口	時間変更	19:00
20:00	20:10-20:55 ボディバンプ 担当:井ノ口	20:15-21:00 ボディコンバット 担当:佐藤(文)	20:15-21:00 ボディバンプ 担当:青木					20:00
21:00								21:00

- 定員 : 12名~15名
- 料金 : 45分教室:1回750円 / 60分教室:1回900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
※電話受付時間は7:00~21:00までになります
(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