

9月特別レッスンスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
		1 ①美尻美脚 13:00-13:50 4階 集会室C	2 ①エアロピクス 13:00-13:50 5階 多目的室	3	4 ①からだりセットヨガ 13:00-13:50 4階 集会室C	5
6	7	8 ①美尻美脚 13:00-13:50 4階 集会室C	9 ①エアロピクス 13:00-13:50 5階 多目的室	10	11 ①からだりセットヨガ 13:00-13:50 8階 第3集会室	12
13	14	15	16	17	18 ①からだりセットヨガ 13:00-13:50 4階 集会室C	19
20 敬老の日	21 休館日	22 ①美尻美脚 9:30-10:20 8階 第3集会室	23 春分の日 ①ほぐしヨガ 13:00-13:50 8階 第3集会室	24 ①ファットバーニング 10:50-11:30 8階 第3集会室	25 ①からだりセットヨガ 13:00-13:50 4階 集会室C	26
27	28	29 ②肩こり改善ヨガ 10:50-11:40 8階 第3集会室	30 ②肩こり改善ヨガ 13:00-13:50 8階 第3集会室			
					<p>※講師</p> <p>①山本 トレーニング室スタッフ ②石川 受付スタッフ</p>	

定員は15名です

参加費：すぼすた会員/無料
区民 ¥200 一般 ¥350

申込方法：週間プログラム同様、それぞれ開始30分前～開始10分後まで
1階受付にて整理券をお取りの上、会場までお越しください。

※オンラインレッスンについては、以下のメールアドレスにお申し込みください
必要事項：①お名前(フリガナ) ②生年月日 ③性別 ④ご希望のレッスン名
chiyoda@mizuno.co.jp

千代田区立スポーツセンター TEL:03-3256-8444