

# 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エアロビクス 13:00-13:50 5階 多目的室	3	4 ①からだリセットヨガ 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エアロビクス 13:00-13:50 5階 多目的室	10	11 ①からだリセットヨガ 13:00-13:50 8階 第3集会室	12
13	14	15	16	17	18 ①からだリセットヨガ 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 13:00-13:50 4階 集会室C	23 春分の日	24	25 ①からだリセットヨガ 13:00-13:50 4階 集会室C	26
①美尻美脚 9:30-10:20 8階 第3集会室			①ほぐしヨガ 9:30-10:20 8階 第3集会室			
②肩こり改善ヨガ 10:50-11:40 8階 第3集会室			①ファットバーニング 10:50-11:30 8階 第3集会室			
オンラインレッスン ファットバーニング ※別紙参照 13:00-13:40			②肩こり改善ヨガ 13:00-13:50 8階 第3集会室			
オンラインレッスン ほぐしヨガ※別紙参照 14:00-14:50						
27	28	29 ①美尻美脚 13:00-13:50 4階 集会室C	30 ①エアロビクス 13:00-13:50 5階 多目的室	※講師 ①山本 トレーニング室スタッフ ②石川 受付スタッフ		

定員は15名です

参加費：すぽすた会員/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](mailto:chiyoda@mizuno.co.jp)

千代田区立スポーツセンター TEL:03-3256-8444