

1月特別レッスンスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4	5 ①美尻美脚 13:00-13:50 5階 多目的室	6 ①エアロビクス 13:00-13:50 5階 多目的室	7	8 ①フローヨガ 【初中級】 13:00-13:50 4階 集会室C	9
10 ①チャレンジ！ヨガ上級 9:30-10:20 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 ②呼吸を感じるヨガ 13:00-13:50 8階 第3集会室 ②肩こり改善ヨガ 14:30-15:20 8階 第3集会室	11	12 ①美尻美脚 13:00-13:50 5階 多目的室	13 ①エアロビクス 13:00-13:50 5階 多目的室	14	15 ①フローヨガ 【初中級】 13:00-13:50 4階 集会室C	16
17 休館日	18 休館日	19 休館日	20 休館日	21 休館日	22 ①フローヨガ 【初中級】 13:00-13:50 4階 集会室C	23
24/31	25	26 ①美尻美脚 13:00-13:50 5階 多目的室	27 ①エアロビクス 13:00-13:50 5階 多目的室	28	29 ①フローヨガ 【初中級】 13:00-13:50 4階 集会室C	30

・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。

講師 ①YUKKO(トレーニングスタッフ)
②石川(受付スタッフ)

【注意事項】

- ・新型コロナウイルス感染防止策を講じて実施いたします。【参加人数の制限、会場の変更、時間の短縮】
- ・プログラム参加の際には、マスク着用をお願いいたします。
- ・入館の際はマスク着用と検温のご協力をお願いいたします。

千代田区立スポーツセンター TEL:03-3256-8444