

第2期 当日参加型フィットネス教室スケジュール (7月～9月)

曜日	時間	レッスン名	インストラクター	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
月	15:05～15:50	ズンバゴールド45	 IPPEI	★★	高校生相当以上	25名	400円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンス フィットネスエクササイズです。パーティーの ような雰囲気楽しんでエアロビクス運動を楽 します。 ズンバゴールドは、初心者向けクラスです。
水	10:45～11:45	ズンバ60					500円	
金	12:15～13:15	ズンバ60					500円	

参加方法: 教室開始15分前から、総合運動場管理事務所横のフィットネス受付で配布します。
 参加整理券を受け取り、参加チケットを券売機にてご購入ください。
 チケットはレッスン開始前に整理券とともに回収します。

料 金: 45分クラス→400円 60分クラス→500円

持 ち 物: 運動着、補給用水分、室内履き

◆注意事項◆

- ・ご自身以外の場所取りや、周りの方のご迷惑となるような言動、行動はお控えください。
- ・怪我の発生防止、他の参加者の集中力を妨げ無いようにする為、途中からの参加はご遠慮ください。
- ・自身で体調管理を行い、無理な運動は控えてください。身体の不調を感じた際は運動をお控えください。
- ・尚、妊娠中の方、伝染病の疑いのある方、心臓疾患、脳疾患の方は参加をお断りいたします。
- ・都合により、急遽レッスン内容、担当インストラクターの変更がある場合があります。
- ・その他、インストラクター及び体育館スタッフの指示に従ってくださいますようお願いいたします。
- ・全クラス高校生相当以上の方が対象で、お子様の入室は出来ません。

◆7月～9月の休講・室場変更予定◆

7月 8日(月)館内停電の為、休講
 7月22日(月)選挙(予定)の為、休講
 7月29日(月)イベントの為、休講



お問い合わせ：世田谷区立総合運動場管理事務所
 Tel. 03-3417-4276

