

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド
(墨田区総合運動場)

セミナーハウス2階：多目的室



500円

スタジオレッスン

令和二年度 10月から

レッスンを「500円」でご利用できます！
レッスンを除いた2時間トレーニング室が使えます！

見学いつでも承ります！
お気軽にお立ち寄りください！

〒131-0034 墨田区堤通二丁目11番1号 墨田区総合運動場
電話番号 03-3611-9070

墨田区総合運動場ホームページはコチラ
<https://sumidacity-ground.com/>



レッスン詳細は裏面へ▶

どのレッスンも初めての方から
ご利用できます！

2月7日まで
19:00~19:45
に変更します

ボディメイクヨガ(月)

45分間

19:30~20:15

ヨガのポーズを利用し、身体のストレッチ、筋力アップ、
バランス力アップを目的としたレッスンです。

アクティブ・アンチエイジング(火)

13:30~14:30

リズム体操や筋トレ、ストレッチなどを行い、
身体を活性化させます。運動が初めての方でも
無理なく行える入門クラスです。

2月7日まで
19:00~19:45
に変更します

ZUMBA®ゴールド(金)

19:30~20:30

世界各国のリズムを使い、ダンス・フィットネス初心者
の方でも楽しく簡単にエクササイズできるレッスンです。

ご利用案内

- ※レッスン中はマスク・フェイスマスク等の着用をお願いいたします。
- ・当施設を初めてご利用の方は、登録が必要になります。(所要5分ほど)
お時間に余裕をもってご来場ください。身分証明書等は必要ありません。
- ・レッスン前に、券売機でレッスンのチケットを購入。(先着20名)
受付にて該当のレッスンの整理券をお受け取りください。
- ・トレーニングルームをご利用の場合は、必ずシューズが必要です。
数に限りがありますが、有料でシューズの貸出も行ってあります。
- ・不要なお荷物などは多目的室にお持ち込みできません。更衣室のロッカー
をご利用ください。