

# フィットネス無料体験教室 日程

別紙

## <キッズ向け>

区 部	9月	16日	月・祝	10:30 ~ 11:30	NAS	江戸川区	篠崎店
		20日	金	16:00 ~ 17:00	メガロス	北区	田端店
		21日	土	9:00 ~ 10:00	NAS	中央区	リバーシ ティー21
		23日	月・祝	9:30 ~ 10:30	NAS	品川区	大崎店
		27日	金	12:30 ~ 13:30	メガロス	港区	白金台店
		29日	日	10:30 ~ 11:30	ティップネス	品川区	五反田店
	10月	11日	金	12:30 ~ 13:30	メガロス	港区	白金台店
		13日	日	14:30 ~ 15:30	NAS	荒川区	西日暮里店
		14日	月・祝	10:00 ~ 11:00	NAS	練馬区	光が丘店
		29日	火	16:00 ~ 17:00	ティップネス	品川区	五反田店
	30日	水	16:30 ~ 17:30	ティップネス	葛飾区	新小岩店	

## <シニア向け>

区 部	9月	16日	月・祝	12:00 ~ 13:00	NAS	江戸川区	篠崎店
		20日	金	11:00 ~ 12:00	NAS	中央区	リバーシ ティー21
		20日	金	13:40 ~ 14:40	メガロス	北区	田端店
		23日	月・祝	11:00 ~ 12:00	NAS	品川区	大崎店
		25日	水	10:00 ~ 11:00	ティップネス	世田谷区	明大前店
		27日	金	10:30 ~ 11:30	メガロス	港区	白金台店
	10月	7日	月	10:00 ~ 11:00	ティップネス	杉並区	下井草店
		11日	金	10:30 ~ 11:30	メガロス	港区	白金台店
		13日	日	16:00 ~ 17:00	NAS	荒川区	西日暮里店
		14日	月・祝	11:30 ~ 12:30	NAS	練馬区	光が丘店
	21日	月	10:00 ~ 11:00	ティップネス	杉並区	下井草店	
	30日	水	15:30 ~ 16:30	ティップネス	葛飾区	新小岩店	

多 摩 地 域	9月	2日	月	15:30 ~ 16:30	ティップネス	調布市	国領店
		5日	木	15:30 ~ 16:30	ティップネス	西東京市	田無店
		6日	金	15:30 ~ 16:30	メガロス	八王子市	八王子店
		16日	月・祝	16:45 ~ 17:45	メガロス	武蔵野市	吉祥寺店
		18日	水	15:30 ~ 16:30	メガロス	武蔵野市	吉祥寺店
		20日	金	15:30 ~ 16:30	メガロス	八王子市	八王子店
		24日	火	15:30 ~ 16:30	メガロス	調布市	調布店
	10月	27日	日	15:00 ~ 16:00	NAS	八王子市	高尾店
	11月	4日	月・祝	10:00 ~ 11:00	NAS	武蔵野市	吉祥寺店

多 摩 地 域	9月	2日	月	11:00 ~ 12:00	ティップネス	調布市	国領店
		9日	月	11:55 ~ 12:55	メガロス	調布市	調布店
		10日	火	10:00 ~ 11:00	メガロス	八王子市	八王子店
		16日	月・祝	11:30 ~ 12:30	メガロス	武蔵野市	吉祥寺店
		18日	水	10:30 ~ 11:30	メガロス	武蔵野市	吉祥寺店
		20日	金	10:00 ~ 11:00	メガロス	八王子市	八王子店
		10月	27日	日	13:30 ~ 14:30	NAS	八王子市
	11月	4日	月・祝	11:30 ~ 12:30	NAS	武蔵野市	吉祥寺店

※ 上記の日程が変更となる場合がありますので、最新の日程は、ホームページ「だれでもフィットネス フィットネス体験教室」を必ずご確認ください。  
<https://daredemofitness.metro.tokyo.lg.jp/>