



お盆期間





スタジオレッスン




8月11日(木・祝)～8月15日(月)

のご案内

8月11日(木・祝) 山の日

| | | |
|--|-------|-----|
| 10:45～11:45 | 担当 | 定員 |
| エアロ 初・中級 | 田辺 | 40名 |
| 12:00～13:00 | 担当 | 定員 |
| コアトレーニング  | 知念 | 50名 |
| 13:15～14:30 | 担当 | 定員 |
| ヒーリングヨガ  | akiko | 50名 |

8月12日(金)

| | | |
|---|----|-----|
| 10:00～11:00 | 担当 | 定員 |
| エアロ 初級 | 中野 | 40名 |
| 12:00～13:00 | 担当 | 定員 |
| ピラティス  | 越智 | 50名 |
| 13:30～14:30 | 担当 | 定員 |
| 初心者でも安心 かんたん体操 | 原 | 40名 |




は、シューズの必要がありません。


●教室30分前より、整理券をお配りします。

●特別スケジュールのため、上記以外のスタジオレッスンはお休みになります。



8月13日(土)

| | | |
|---|-------|-----|
| 10:00～11:00 | 担当 | 定員 |
| ポティシェイフ | 田中 | 40名 |
| 11:15～12:05 | 担当 | 定員 |
| コンバットエクササイズ | 日向 | 45名 |
| 12:20～13:20 | 担当 | 定員 |
| バーベルファイト | 日向 | 20名 |
| 13:45～14:45 | 担当 | 定員 |
| フローヨガ  | akiko | 50名 |

8月14日(日)

| | | |
|---|----|-----|
| 9:15～10:30 | 担当 | 定員 |
| 朝ヨガ  | 中野 | 50名 |
| 10:45～11:45 | 担当 | 定員 |
| ステップ&サーキット | 佐藤 | 30名 |
| 12:00～12:45 | 担当 | 定員 |
| ポティメイキング45 | 佐藤 | 40名 |

8月15日(月)

| | | |
|---|----|-----|
| 10:45～12:00 | 担当 | 定員 |
| ハタヨガ  | 渡辺 | 50名 |
| 13:30～14:30 | 担当 | 定員 |
| 肩こり腰痛予防体操  | 磯辺 | 50名 |
| 15:00～16:00 | 担当 | 定員 |
| 小学生体操  | 朝倉 | 40名 |

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円 小学生 50円

江戸川区総合体育館

指定管理者：ミスノ・スターツ共同事業体

TEL 3653-7441