



お盆期間スタジオレッスン



お盆期間：8/11(金・祝)～8/16(水)

※他会場にて開催の教室につきましては、別紙をご参照ください。

8/11 山の日	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
祝日プログラム					
エアロ初級 中野 40 10:00-11:00	ボディシェイプ 田中 40 10:00-11:00	朝ヨガ 中野 50 9:15-10:30		健康太極拳 土田 50 9:30-11:00	フラメンコダンス 坂田 40 9:30-10:30
	コンバットエクササイズ 日向 45 11:15-12:05	ステップ&サーキット 佐藤 30 10:45-11:45	ハタヨガ 渡邊 50 10:45-12:00	らくらく体操 平 50 11:15-12:00	クラシックバレエ初級 坂田 40 10:45-11:45
ピラティス 越智 50 12:00-13:00	バーベルファイト 日向 20 12:20-13:20	ボディメイキング45 佐藤 40 12:00-12:45	エアロ&シェイプ 磯辺 40 12:15-13:15	ベーシックヨガ 中野 50 12:15-13:30	フリースタイルダンス YUKO 40 12:00-13:15
かんたん体操 原 50 13:30-14:30	フローヨガ akiko 50 13:45-14:45		小学生体操 朝倉・佐久間 45 15:30-16:30		

夜間のレッスンはお休みとなります

- 各教室、○の中の数字が定員になります。
- 教室30分前より、整理券をお配りします。
- 祝日に当たる場合、通常の教室はお休みになります

【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：ミズノ・スタート共同事業体

TEL 3653-7441