



お盆期間スタジオリッスン



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 | フリースタイルダンス YUKO 40 12:00-13:15 |
| | 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 YUKO 40 12:00-13:15 |
| 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