



# 年末年始 スタジオスケジュール



12/23 天皇誕生日	12/24~26	12/27	12/28	12/29	12/30 ~1/1	1/2	1/3	1/4
(土)	(日)~(火)	(水)9-17時	(木)9-17時	(金)9-17時	(土)~(月)	(火)9-17時	(水)9-17時	(木)9-17時
祝日プログラム	通常プログラム	短縮プログラム			全館 休館日	短縮プログラム		
ボディシェイプ 田中 40 10:00-11:00	小学生体操のみ 時間変更あり その他のレッスンは 通常通り開催  12/25 (月) の 小学生体操に限り 開催時間が変更に なります 17:00-18:00 ↓ ↓ ↓ 15:00-16:00	やさしいフラメンコ 菊原 40 9:30-10:30	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 40 9:30-10:30	エアロ 初・中級 中野 40 10:00-11:00		かんたん 体操 原 45 10:30-11:30	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 40 9:30-10:30	
コンバット エクササイズ 日向 45 11:15-12:05		バレエ入門 中道 40 10:45-11:45	エアロ 初・中級 田辺 40 10:45-11:45	簡単ストレッチ & トレーニング 数崎 45 12:00-13:00			エアロ 初・中級 田辺 40 10:45-11:45	
バーベル ファイト 日向 20 12:20-13:20		フリースタイル ダンス YUKO 40 12:00-13:15	コア トレーニング 磯辺 50 12:00-13:00	ヒーリング ヨガ akiko 50 13:15-14:30			フリースタイル ダンス YUKO 40 12:00-13:15	
フローヨガ akiko 40 13:45-14:45		小学生体操 朝倉 45 15:00-16:00	小学生体操 朝倉 45 15:00-16:00	小学生体操 朝倉 45 15:00-16:00	小学生体操 朝倉 45 15:00-16:00			

- 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。
- 通常の教室はお休みになります。

\*12/27~29、1/2~4の間は、  
9~17時の利用時間です\*

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円、小学生 50円 はシューズの必要はありません。

江戸川区総合体育館 指定管理者:ミズノ・スターツ共同事業体 TEL 3653-7441