
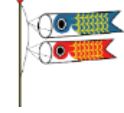















# ゴールデンウィーク

# スタジオレッスンスケジュール




4/29 昭和の日 日	4/30 昭和の日振替 月	5/1 火	5/2 水	5/3 憲法記念日 木	5/4 みどりの日 金	5/5 こどもの日 土	5/6 日	5/7 月			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">             朝ヨガ (50) 中野 9:15-10:30         </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		終日通常プログラム		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">             祝日プログラム         </div> <div style="text-align: center;">             祝日プログラム         </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">             祝日プログラム         </div> <div style="text-align: center;">             朝ヨガ (50) 中野 9:15-10:30         </div> </div>		終日通常プログラム			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">             ステップ &amp;サーキット (30) 佐藤 10:45-11:45         </div> <div style="text-align: center;">             ハタヨガ (50) 渡邊 10:45-12:00         </div> </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">           ボディシェイブ 田中 10:00-11:00         </div> <div style="text-align: center;">           コンバット エクササイズ (45) 日向 11:15-12:05         </div> </div>					
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">           エアロ &amp;シェイブ 磯辺 12:15-13:15         </div> <div style="text-align: center;">           エアロ 初・中級 田辺 10:45-11:45         </div> </div>				 コアトレーニング (50) 磯辺 <b>12:15-13:15</b>		 ヨガ (50) 中野 12:15-13:15				<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">           バーベルファイト (20) 日向 12:20-13:20         </div> <div style="text-align: center;">           ボディメイキング45 佐藤 12:00-12:45         </div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">             肩こり腰痛 予防体操 (50)磯辺 13:45-14:45         </div> <div style="text-align: center;">             アロハ フラ 黒相 13:30-14:30         </div> </div>				 はじめてのフラ (45) 籠倉 13:45-14:45							

●各教室、(○)の中の数字が定員になります。

表記のない教は40名定員です。

【一般公開 利用料金】 高校生相当以上210円

●教室30分前より、整理券をお配りします。

● はシューズの必要がありません。

江戸川区総合体育館 指定管理者:ミスノ・スターズ共同事業体 TEL 3653-7441

◎柔剣道場教室お休みのお知らせ◎

【月：ストレッチ&ソフトリズム、腹筋同好会】 【木：貯筋体操、ヒーリングヨガ】 【金：肩こり腰痛予防体操】