





**敬老の日 (9/16月・祝)** **スタジオレッスン**  
**秋分の日 (9/23月・祝)** **のご案内**



9:30~10:30 **担当** **森** **定員** **40名**  
**サルサダンスエクササイズ**

10:45~12:00 **担当** **栗原** **定員** **50名**  
**バランスコーディネーション** 

12:15~13:15 **担当** **磯辺** **定員** **40名**  
**エアロ&シェイプ**

13:45~14:45 **担当** **磯辺** **定員** **50名**  
**肩こり腰痛予防体操** 

●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。

●祝日のため、上記以外の教室はお休みにになります。 【一般公開 利用料金】 高校生以上 210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