


総合体育館 スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	祝/祭日	
午前	★親子ふれあい体操(2.3歳児) 澤頭/國松 9:30-10:30	健康太極拳 (50) 土田 9:30-11:00	やさしいフラメンコ 菊原 9:30-10:30	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 9:30-10:30	★親子ふれあい体操(2.3歳児) 中西/水橋 9:30-10:30	ボディシェイプ 田中 10:00-11:00	朝ヨガ (50) 中野 9:15-10:30		午前
	バランス コーディネーション (50) 栗原 10:45-12:00	らくらく体操 (50) 平 11:15-12:00	バレエ入門 中道 10:45-11:45	エアロ 初・中級 田辺 10:45-11:45	エアロ初級 中野 10:45-11:45	コアアタック (45) 中山 11:15-12:05	ステップ& サーキット (30) 佐藤 10:45-11:45		
午後	エアロ &シェイプ 磯辺 12:15-13:15	ベーシックヨガ (50) 中野 12:15-13:30	フリースタイル ダンス YUKO 12:00-13:15	コア トレーニング (50) 磯辺 12:00-13:00	ピラティス &ストレッチ (50) 嶋岡 12:15-13:15	バーベルファイト (20) 中山 12:20-13:20	ボディメイキング45 佐藤 12:00-12:45		午後
	★ハワイアンフラ 根本 13:45-14:45	健美操 藤城 13:45-14:45	フラダンス 芳野 13:45-14:45	★アロハ フラ 黒相 13:30-14:30	はじめてのフラ (45) 籠倉 13:45-14:45	フローヨガ akiko 13:45-14:45	一般公開 貸切① 13:00-15:00		
	★幼児体操 (年中) 村山/澤頭 15:30-16:30	★キッズダンス 中道 (幼)15:30-16:20	★幼児バレエ (年中・年長) ゆかり 15:30-16:30	★幼児体操 (年少) 國松/水橋/桑名 15:30-16:30	★幼児体操 (年長) 朝倉/村山 15:30-16:30	一般公開 貸切①	一般公開 貸切②	一般公開 貸切①	
		★キッズダンス 中道 (小)16:30-17:20			★ジュニア ヒップホップ tomo (低)16:50-17:40	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	
	小学生体操 (45)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニア バレエ 島崎/篠田 17:30-18:30	★ジュニアフラ 小学生 宮澤/渡辺 17:00-18:00	小学生体操 (45)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニア ヒップホップ tomo (高)17:50-18:40	一般公開 貸切② 17:00-19:00	一般公開 貸切③ 17:00-19:00	一般公開 貸切② 17:00-19:00	
夜間	骨盤調整 エクササイズ 佐藤 19:00-20:00	ビギナー ヒップホップダンス tomo 19:00-20:00	ローインパクトエアロ 花井 19:00-20:00	★大人のバレエ 茂呂 19:00-20:00	フローズロー ヨガ 中野 19:00-20:00	ジャズダンス tomo 19:30-20:45	一般公開 貸切④	一般公開 貸切③	夜間
	エアロ初級 佐藤 20:15-21:15	キックボクシング (30) 笹谷 20:15-21:15	サルセーション 池谷 20:10-21:10	シェイプアップ トレーニング 朝倉 20:15-21:15	ステップ& ストレッチ (30)中野 20:15-21:15		19:00-21:00	19:00-21:00	

◎諸事情により変更する場合がございます。祝・祭日は特別プログラムになりますので、事前にご確認ください。

■ 年齢表記のない教室は、高校生相当以上の方が対象です。

■  はシューズの必要はありません。

■ レッスン開始後、10分経過いたしますと入場をお断りすることがございます。

★印の募集型教室は事前申込が必要です。詳細は「広報えどがわ」などに掲載されます。
(江戸川区在住または在勤・在学の方が対象です。)

()の中の数字は定員数です。

表記のない教室は、先着40名です。教室30分前より整理券をお配りいたします。(※ご本人のみに配付)

一般公開型利用料金 高校生相当以上:210円 小学生:50円