



年末年始 スタジオスケジュール



12/27	12/28	12/29	12/30 ~1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
(金) 9-17時	(土) 9-17時	(日) 9-17時	(月) ~ (水)	(木) 9-17時	(金) 9-17時	(土) 9-17時	(日) 9-22時
短縮プログラム			全館休館日	短縮プログラム			通常営業
腹筋体幹 トレーニング 鈴木 30 9:30-10:30	ボディ シェイプ 田中 40 10:00-11:00	朝ヨガ 中野 50 9:15-10:30		レッスンはお休みです	朝ヨガ 中野 50 9:15-10:30	ボディ シェイプ 田中 40 10:00-11:00	朝ヨガ 中野 50 9:15-10:30
エアロ初級 中野 40 10:45-11:45	コアアタック 中山 45 11:15-12:05	ステップ& ストレッチ 中野 30 10:45-11:45			エアロ初級 中野 40 10:45-11:45	リアル トレーニング 朝倉 40 11:15-12:15	ステップ& サーキット 佐藤 30 10:45-11:45
ピラティス& ストレッチ 嶋岡 50 12:15-13:15	バーベル ファイト 中山 20 12:20-13:20	パワーヨガ 中野 50 12:00-12:45			腰痛改善 健康体操 岩本 40 12:30-13:30	フルボディ トレーニング 朝倉 40 12:30-13:30	ボディ メイキング45 佐藤 40 12:00-12:45
はじめての フラ 籠倉 45 13:45-14:45	フローヨガ akiko 40 13:45-14:45		はじめての フラ 籠倉 45 13:45-14:45		フローヨガ akiko 40 13:45-14:45		

- 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。

*12/27~29、1/2~4の期間は、
利用時間9:00-17:00 (最終退館時間17:30) となります。

はシューズの必要はありません。

【一般公開 利用料金】 高校生以上 ¥210

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