



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
(日) 9-17時	(月) 9-17時	(火) 9-17時	(水) ~ (金)	(土) 9-17時	(日) 9-17時	(月) 9-17時	(火) 9-22時
短縮プログラム			<h1>全館 休館日</h1>	短縮プログラム			
朝ヨガ 中野 40 9:15-10:20	ストレッチ& ソフトリズム 水橋 30 9:30-10:20	健康太極拳 土田 40 9:30-10:50		ボディ シェイプ 田中 20 10:00-10:50	朝ヨガ 中野 40 9:15-10:20	ストレッチ& ソフトリズム 水橋 30 9:30-10:20	<h1>通常 営業</h1>
ステップ& サーキット 佐藤 15 10:45-11:35	脳トレ&バランス コーディネーション 栗原 30 10:45-11:50	らくらく体操 平 40 11:15-11:55		コアアタック 中山 25 11:15-11:55	ステップ& サーキット 佐藤 15 10:45-11:35	背骨 コンディショニング 岩本 30 10:45-11:35	
ボディ メイキング45 佐藤 20 12:00-12:40	エアロ& シェイプ 磯辺 20 12:15-13:05	ベーシックヨガ 中野 40 12:15-13:20		ランアタック 中山 25 12:20-13:10	ボディ メイキング45 佐藤 20 12:00-12:40	エアロ& シェイプ 磯辺 20 12:15-13:05	
	肩こり腰痛 予防体操 磯辺 30 13:45-14:35	健美操 藤城 30 13:45-14:35		フローヨガ akiko 30 13:45-14:35		肩こり腰痛 予防体操 磯辺 30 13:45-14:35	

各教室、○の中の数字が定員です。
教室30分前より、受付で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 03-3653-7441