

# 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) (20)澤頭/國松 9:30-10:30	健康太極拳 (40) 土田 9:30-10:50	やさしいフラメンコ (20)菊原 9:30-10:20	ベリーダンス エクササイズ (20)長谷川 9:30-10:20	★親子ふれあい 体操(2・3歳児) (20)中西/水橋 9:30-10:30	ボディシェイプ (20)田中 10:00-10:50	朝ヨガ (40) 中野 9:15-10:20		午前	
	筋トレ&バランス コーディネーション (30) 栗原 10:45-11:50	らくらく体操 (40) 平 11:15-11:55	バレエ入門 (20)中道 10:45-11:35	エアロ 初・中級 (20)田辺 10:45-11:35	エアロ初級 (20)中野 10:45-11:35	コアアタック (25) 中山 11:15-11:55	ステップ& サーキット (15) 佐藤 10:45-11:35			
午後	エアロ &シェイプ (20)磯辺 12:15-13:05	ベーシックヨガ (40) 中野 12:15-13:20	フリースタイル ダンス (20)YUKO 12:00-13:05	コア トレーニング (35) 磯辺 12:00-12:50	ピラティス &ストレッチ (40) 嶋岡 12:15-13:05	バーベルファイト (20) 中山 12:20-13:10	ボディメイキング45 (20)佐藤 12:00-12:40		午後	
	★ハワイアンフラ (20)根本 13:45-14:45	健美操 (30)藤城 13:45-14:35	フラダンス (20)芳野 13:45-14:35	★アロハフラ (20)黒相 13:30-14:30	はじめてのフラ (25) 籠倉 13:45-14:35	フローヨガ (30)akiko 13:45-14:35	一般公開 貸切① 13:00-15:00			
	★幼児体操 (年中) (25)村山/澤頭 15:30-16:30	★キッズダンス (20)中道 (幼)15:30-16:20	★幼児バレエ (年中・年長) (20)ゆかり 15:30-16:30	★幼児体操 (年少) (20)國松/水橋/桑名 15:30-16:30	★幼児体操 (年長) (25)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 (20)中道 (小)16:30-17:20			★ジュニア ヒップホップ (25)tomo (低)16:50-17:40	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00		
	小学生体操 (20)朝倉/佐久間 17:00-17:50	★ジュニアバレエ (20)島崎/篠田 17:30-18:30	★ジュニアフラ 小学生 (25)澤村 17:00-18:00	小学生体操 (20)朝倉/佐久間 17:00-17:50	★ジュニア ヒップホップ (25)tomo (高)17:50-18:40	一般公開 貸切②	一般公開 貸切③	一般公開 貸切②		
夜間	骨盤調整 エクササイズ (30)佐藤 19:00-19:50	ビギナー ヒップホップダンス (20)tomo 19:00-19:50	ローインパクトエアロ (20)花井 19:00-19:50	★大人のバレエ (20)茂呂 19:00-20:00	フローズン ヨガ (40)中野 19:00-19:50	ジャズダンス (20)tome 19:30-20:35	一般公開 貸切④	一般公開 貸切③	夜間	
	エアロ初級 (20)佐藤 20:15-21:05	キックボクシング (15)笹谷 20:15-21:05	サルセーション (20)池谷 20:10-21:00	シェイプアップ トレーニング (20)朝倉 20:15-21:05	ステップ& ストレッチ (15)中野 20:15-21:05		19:00-20:00	19:00-20:00		

◎20時以降のプログラムは当面の間お休みとなります。

◎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「ホームページ」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。

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