

敬老の日 スタジオレッスン

9月20日(月・祝)

のご案内

9:30~10:30



ストレッチ&ソフトリズム

担当

水橋

定員

35名

10:45~11:50

スローエアロビック&ストレッチ

担当

栗原

定員

25名

12:15~13:05

エアロ&シェイプ

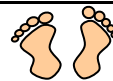
担当

磯辺

定員

20名

13:45~14:35



肩こり腰痛予防体操

担当

磯辺

定員

35名

●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・スターツグループ

TEL 3653-7441