

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 (45) 土田 9:30-11:00	やさしいフラメンコ (30)菊原 9:30-10:30	ベリーダンス エクササイズ (30)長谷川 9:30-10:30	★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 (30)田中 10:00-11:00	朝ヨガ (45) 中野 9:15-10:30		午前	
	脳トレ&バランス コーディネーション (35) 栗原 10:45-12:00	らくらく体操 (45) 平 11:15-12:00	バレエ入門 (30)中道 10:45-11:45	エアロ 初・中級 (30)田辺 10:45-11:45	エアロ初級 (30)中野 10:45-11:45	コアアタック (35) 中山 11:15-12:05	ステップ& サーキット (25) 佐藤 10:45-11:45			
午後	エアロ &シェイプ (30)磯辺 12:15-13:15	ベーシックヨガ (45) 中野 12:15-13:30	フリースタイル ダンス (30)YUKO 12:00-13:15	コア トレーニング (45) 磯辺 12:00-13:00	ピラティス &ストレッチ (45) 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 (30)佐藤 12:00-12:45		午後	
	★ハワイアンフラ (20)根本 13:45-14:45	健美操 (35)藤城 13:45-14:45	フラダンス (30)芳野 13:45-14:45	★アロハフラ (20)黒相 13:30-14:30	はじめてのフラ (35) 籠倉 13:45-14:45	フローヨガ (35)akiko 13:45-14:45	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 15:00-17:00	一般公開 貸切② 15:00-17:00	一般公開 貸切① 15:00-17:00		
		★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					
夜間	小学生体操 (30)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★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 (30)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニア ヒップホップ (25)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 (35)佐藤 19:00-20:00	ビギナー ヒップホップダンス (30)tomo 19:00-20:00	ローインパクトエアロ (30)花井 19:00-20:00	★大人のバレエ (20)茂呂 19:00-20:00	フロースロー ヨガ (40)中野 19:00-20:00	ジャズダンス (30)tomo 19:30-20:45	一般公開 貸切④ 19:00-20:00	一般公開 貸切③ 19:00-20:00		
	エアロ初級 (30)佐藤 20:15-21:15	キックボクシング (25)笹谷 20:15-21:15	サルセーション (30)池谷 20:10-21:10	シェイプアップ トレーニング (30)朝倉 20:15-21:15	ステップ& ストレッチ (25)中野 20:15-21:15					

◎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。

★募集制教室 ★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。)

一般公開型教室 ()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