


# 2月11日(金・祝) 建国記念日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容/持ち物
 ヨガ	9:30~10:30	35	中野	ヨガブロックを使ってポーズを深めていきます。ブロック使用により苦しいポーズも楽に深く行えます。
<b>WEB 事前申込</b>	<b>高校生以上500円</b>			
<b>※ステップ75</b>	10:45~12:00	25	中野	ステップ台を使用し昇降運動を中心とした初中級エアロビクスです。たっぷり75分間たくさん汗を流しましょう！(室内シューズをお持ちください)
 ストレッチバレエエクササイズ	12:30~13:30	25	嶋岡	バレエのバーを使いバレエの動きを基礎としたエクササイズです。バレエ経験がなくても可。(フェイスタオル、靴下をお持ちください)
 はじめてのフラ	13:45~14:45	35	籠倉	初めての方も気軽にハワイアンのリズムにのってフラダンスを楽しみましょう。

●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



WEB申込用QRはこちら

**※ステップ75 1月28日(金) 10時からWEB申込開始**  
**申込詳細は当館ホームページをご確認ください**

受付開始時にイベントページが開きます

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