

ゴールデンウィーク スタジオレッスンスケジュール



4/29 昭和の日 金	4/30 土	5/1 日	5/2 月	5/3 憲法記念日 火	5/4 みどりの日 水	5/5 こどもの日 木
ステップ75 WEB (25)中野 9:15-10:30	ボディシェイプ (30) 田中 10:00-11:00	朝ヨガ 朝ヨガ (45) 中野 9:15-10:30	親子エアロ WEB (18組)富澤 9:30-10:30	健康太極拳 (45) 藤城 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 休講 9:30-10:30
パワーヨガ WEB (35) 中野 10:45-12:00	ランアタック WEB (35) 中山 11:15-12:15	ステップ&サーキット エキストラバージョン WEB (25) 佐藤 10:45-11:45	スローエアロビック (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
バレエストレッチ (30) 嶋岡 12:15-13:15	バーベルサーキット WEB (20) 中山 12:30-13:30	ボディメイキング45 (30) 佐藤 12:00-12:45	サーキットエアロ (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
はじめてのフラ (35) 籠倉 13:45-14:45	チェア&マットヨガ WEB (35) akiko 13:45-14:45		初めてヨガ (40)佐藤(幸) 13:30-14:30	ストレッチ& リズムウォーク (35) 磯辺 13:45-14:45	フラダンス (30) 芳野 13:45-14:45	ステップ初級 WEB (25) 田辺 13:30-14:30

- WEB は4/17 (日) 10時より申込み開始
- WEB申込み教室 (参加費500円) の詳細は裏面をご覧ください

親子DE
ボール遊び運動
WEB (10組)ニノ宮
15:30-16:30

NEW カラダが硬いと思う方でも、無理なポーズはしないので安心してご参加ください

- 教室開始30分前より先着順で整理券をお配りします。
【一般公開 利用料金】 高校生相当以上210円

- はシューズの必要がありません。
- 各教室、(○)の数字が定員になります。

江戸川区総合体育館 指定管理者:ミズノ・スターツグループ TEL 3653-7441

その他スタジオ以外の場所を使った教室は 5月2日(月)のみ通常通り開催
(主競技場・柔剣道場・アーチェリー場・会議室)