

# 2月11日(土)建国記念日スタジオリッスン

## 当日受付レッスン

教室30分前より整理券をお配りします

参加費210円

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ボディシェイプ	10:00~11:00	30	田中	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に組み合わせ体力向上を目指します	必要

●教室30分前より、整理券をお配りします

## WEB申込レッスン

参加費500円(支払い期限2月8日まで)

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ランアタック	11:15~12:05	35	中山	コアトレーニングに有酸素運動を取り入れた高強度のレッスンです	必要
バーベルサーキット	12:20~13:20	20		バーベルトレーニングの基礎と有酸素運動を繰り返していきます	必要

## WEBまたはお電話(3653-7441)で申込レッスン

参加費500円(支払い期限2月8日まで)

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
フローヨガ チェア&マット	13:45~14:45	35	akiko	イスを使うと膝や腰に負担なくダイナミックな動きができます立位と違う太陽礼拝をご体感ください	なし



【ランアタック・バーベルサーキットのお申込み】

こちらの二次元コードから1月21日(土)10:00~WEB申込開始



【フローヨガ チェア&マットのお申込み】

こちらの二次元コードまたはお電話で1月21日(土)10:00~申込開始

3653-7441

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 TEL3653-7441