

2月11日(日) 建国記念の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
朝ヨガ	9:15~10:30	45	中野	初心者から上級者までヨガを楽しめるプログラム構成となっています！	なし
ステップ&サーキット	10:45~11:45	25	佐藤	ステップ台の昇降運動と筋力トレーニングを交互に行います！	必要
ボディメイキング45	12:00~12:45	30	佐藤	エアロビクスで心拍数を徐々に上げ、走ったりジャンプをしながら心肺機能を高めます！	必要

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

2月12日(月) 振替休日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ちょこっとトレーニング	9:30~10:30	30	澤頭	月替わりの『ちょこっと』運動！2月は【チェアピクス】イスに座ったり、立った状態での筋力トレーニングと音楽に合わせた有酸素運動を行います！ *持ち物* フェイスタオル(ストレッチ時、足に引掛けるなどして使用)	必要
脳トレ&からだ改善体操	10:45~12:00	35	栗原	手・足・声を使い五感に刺激を与える脳トレと簡単な運動やストレッチで可動域を広げ身体の機能を改善させるプログラムになります！	なし
エアロ&シェイプ	12:15~13:15	30	磯辺	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングで楽しく汗を流しましょう！	必要
肩こり腰痛予防体操	13:45~14:45	45	磯辺	床に座っての簡単なストレッチや軽めの筋力アップ運動を行います！	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

●柔剣道場：ストレッチ&ソフトリズム・シェイプアップトレーニングpartⅡはお休みになります

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 TEL3653-7441