

# 2月23日(金) 天皇誕生日スタジオレッスン

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
リラックスヨガ	9:30~10:30	45	中野	呼吸を意識しながら簡単なポーズを行うため、運動が苦手な方でもご参加いただけます！体をゆっくりと動かし、血流を良くしましょう。	なし
エアロ初級	10:45~11:45	30	中野	基本的なコンビネーションから徐々にステップを増やしていく初心者向けの教室です！	必要
背骨 コンディショニング	12:15~13:15	30	岩本	腰痛や猫背で悩んでいる方 仙骨を正しい位置に戻すことで様々な症状を改善していきます。同時に筋力を鍛えていき、バランスの良い身体づくりを目指しましょう！  *フェイスタオルをお持ちください*	なし
はじめてのフラ	13:45~14:45	35	籠倉	フラの基礎から習得をするので初心者からご参加いただけます！	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

●柔剣道場：肩こり腰痛予防体操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