

総合体育館 スタジオレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	祝/祭日
★親子ふれあい 体操(2.3歳児) 澤頭/磯辺 9:30-10:30	健康太極拳 (50) 土田 9:30-11:00		ベリーダンス エクササイズ 長谷川 9:30-10:30	★親子ふれあい 体操(2.3歳児) 中西/磯辺 9:30-10:30	ボディシェイプ 田中 10:00-11:00	朝ヨガ (50) 中野 9:15-10:30	
ハタヨガ (50) 渡邊 10:45-12:00	ちくらく体操 (50) 平 11:15-12:00		エアロ 初・中級 田辺 10:45-11:45	エアロ初級 中野 10:45-11:45	コンバットエクササイズ (45) 日向 11:15-12:05	ステップ& サーキット (30) 佐藤 10:45-11:45	
エアロ &シェイプ 磯辺 12:15-13:15	ベーシックヨガ (50) 中野 12:15-13:30	フリースタイル ダンス YUKO 12:00-13:15	コア トレーニング (50) 磯辺 12:00-13:00	ピラティス (50) 越智 12:00-13:00	バーベルファイト (20) 日向 12:20-13:20	ボディメイキング45 佐藤 12:00-12:45	
★ハワイアンフラ 根本 13:45-14:45	健美操 藤城 13:45-14:45	フラダンス 芳野 13:45-14:45	ヒーリングヨガ (50)akiko 13:15-14:30	はじめての フラ (45) 籠倉 13:45-14:45	フローヨガ akiko 13:45-14:45	一般公開 貸切 13:00-15:00	一般公開貸切に ついての詳細は 別紙チラシを 御覧ください
★幼児体操 (年中) 村山/澤頭 15:30-16:30	★キッズダンス 中道 (幼)15:10-16:00 (小)16:10-17:00		★幼児体操 (年少) 朝倉/磯辺/佐久間 15:30-16:30	★幼児体操 (年長) 朝倉/村山 15:30-16:30	一般公開 貸切 15:00-17:00	一般公開 貸切 15:00-17:00	一般公開 貸切 15:00-17:00
小学生体操 (45)朝倉/佐久間 17:00-18:00		★ジュニアフラ 小学生 宮澤/渡辺 17:00-18:00	小学生体操 (45)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニア ヒップホップ 古舘 (低)16:50-17:40 (高)17:50-18:40	一般公開 貸切 17:00-19:00	一般公開 貸切 17:00-19:00	一般公開 貸切 17:00-19:00
骨盤調整 エクササイズ 佐藤 19:00-20:00	ズンバ 池谷 19:00-20:00	ローインパクトエアロ 花井 19:15-20:00		フロースロー ヨガ 中野 19:00-20:00	ジャズダンス 古舘 19:30-20:45	一般公開 貸切 19:00-21:00	一般公開 貸切 19:00-21:00
エアロ初級 佐藤 20:15-21:15	キックボクシング (25)笹谷 20:15-21:15	コンバットエクササイズ 日向 20:15-21:15	シェイプアップ トレーニング 朝倉 20:15-21:15	脂肪アタック エアロ 大場 20:15-21:15			

◎諸事情により変更する場合がございます。祝・祭日は特別プログラムになりますので、事前にご確認ください。

- 年齢表記のない教室は、高校生相当以上の方が対象です。
-  はシューズの必要はありません。
- レッスン開始後、10分経過いたしますと入場をお断りすることがございます。

★募集型教室
一般公開型教室

★印の募集型教室は事前申込が必要です。詳細は「広報えどがわ」などに掲載されます。

(江戸川区在住または在勤・在学の方が対象です。)

()の中の数字は定員数です。

表記のない教室は、先着40名です。教室30分前より整理券をお配りいたします。(※ご本人のみに配付)

一般公開型利用料金 高校生相当以上:210円 小学生:50円