



年末年始

スタジオレッスンのご案内

お知らせ

12/23(金・祝)~1/4(水)

12月24日(土)~12月26日(月)は通常通りのレッスンです
1月2日のスタジオレッスンはお休みとなります
※12月24日(土)19:30-20:45 ジャズダンスはお休みです

12月23日(金・祝) 天皇誕生日

| | | |
|--|----|-----|
| 10:00-11:00 | 担当 | 定員 |
| エアロ 初級 | 中野 | 40名 |
| 12:00-13:00 | 担当 | 定員 |
| ピラティス  | 越智 | 50名 |
| 13:30-14:30 | 担当 | 定員 |
| ストレッチ&トレーニング  | 木口 | 50名 |

12月27日(火)

| | | |
|---|----|-----|
| 10:00-10:45 | 担当 | 定員 |
| らくらく体操  | 平 | 50名 |
| 12:15-13:30 | 担当 | 定員 |
| ベーシックヨガ  | 中野 | 50名 |
| 13:45-14:45 | 担当 | 定員 |
| 健美操  | 藤城 | 40名 |
| 15:00-16:00 | 担当 | 定員 |
| 小学生体操  | 朝倉 | 45名 |

12月28日(水)

| | | |
|--|------|-----|
| 11:00-12:00 | 担当 | 定員 |
| パワーピラティス  | 渡邊 | 50名 |
| 12:15-13:30 | 担当 | 定員 |
| フリースタイルダンス | YUKO | 40名 |
| 13:45-14:45 | 担当 | 定員 |
| リラックスストレッチ  | 数崎 | 40名 |

12月29日(木)

| | | |
|---|-------|-----|
| 10:45-11:45 | 担当 | 定員 |
| エアロ初・中級 | 田辺 | 40名 |
| 12:00-13:00 | 担当 | 定員 |
| コアトレーニング | 磯辺 | 50名 |
| 13:15-14:30 | 担当 | 定員 |
| ヒーリングヨガ  | akiko | 50名 |

1月3日(火)

| | | |
|---|----|-----|
| 10:45-11:45 | 担当 | 定員 |
| コアエクササイズ | 知念 | 40名 |
| 12:15-13:30 | 担当 | 定員 |
| ベーシックヨガ  | 中野 | 50名 |

1月4日(水)

| | | |
|--|----|-----|
| 9:30-10:30 | 担当 | 定員 |
| リアルトレーニング60 | 朝倉 | 40名 |
| 10:45-12:00 | 担当 | 定員 |
| ハタヨガ  | 渡邊 | 50名 |
| 13:00-14:00 | 担当 | 定員 |
| ころばん塾 | 朝倉 | 40名 |



のマークは、シューズの必要はありません。

●特別スケジュールのため、上記以外のスタジオレッスンはお休みになります。

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円 小学生 50円

●教室30分前より、整理券をお配りします。

江戸川区総合体育館 指定管理者：ミスノ・スターツ共同事業体