

# 🍀 ゴールデンウィーク スタジオレッスンスケジュール 🇯🇵

4/29 昭和の日	4/30	5/1	5/2	5/3 憲法記念日	5/4 みどりの日	5/5 こどもの日	5/6	5/7
土	日	月	火	水	木	金	土	日
祝日と重なりますが、 <b>通常プログラム</b> での開催です	通常プログラム			祝日プログラム	祝日プログラム	祝日プログラム	通常プログラム	
				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  パワーピラティス 渡邊 (50) 10:45-11:45         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">           フリースタイルダンス Yuko (40) 12:00-13:15         </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           エアロ初・中級 田辺 (40) 10:45-11:45         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  コアトレーニング 磯辺 (50) 12:00-13:00         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">  ストレッチ&amp;トレーニング 知念 (50) 13:30-14:30         </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           エアロ初級 中野 (40) 10:00-11:00         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  ピラティス 越智 (50) 12:00-13:00         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">  かんたん体操 原 (50) 13:30-14:30         </div>		

- 各教室、(○)の中の数字が定員になります。
-  はシューズの必要がありません。
- 【一般公開 利用料金】 高校生相当以上210円

- 教室30分前より、整理券をお配りします。
- 祝日に当たる場合、上記以外の通常の教室はお休みになります。

江戸川区総合体育館 指定管理者:ミズノ・スターツ共同事業体 Tel 3653-7441

裏面は、上記以外の教室のご案内です。

# ゴールデンウィーク ご利用案内（主競技場/柔・剣道場 など）

## 体操教室のご案内（主競技場/柔・剣道場 など）

日付	会場	教室名	スケジュール
5月3日	アーチェリー場	リアルトレーニング	お休み
水	会議室	パワーピラティス	スタジオでの開催(時間の変更あり)
憲法記念日	主競技場	ストレッチ&シェイプ	お休み
	柔・剣道場	ころばん塾	お休み
5月5日	柔・剣道場	肩こり腰痛予防体操	お休み
金			
こどもの日			

## 主競技場 一般公開のご案内

日付	種目	スケジュール
5月3日	バスケットボール(終日)/バレーボール(午前)	お休み
水		
憲法記念日		
5月4日	バドミントン	お休み
木		
みどりの日		

江戸川区総合体育館 指定管理者：ミズノ・スターツ共同事業体

TEL：03(3653)7441

裏面は、スタジオスケジュールになります。