



# 年末年始 スタジオスケジュール



12/23 天皇誕生日	12/24 振替休日	12/25・26	12/27	12/28	12/29	12/30 ~1/1	1/2	1/3	1/4
(日)	(月)	(火)・(水)	(木) 9-17時	(金) 9-17時	(土) 9-17時	(日)~(火)	(水) 9-17時	(木) 9-17時	(金) 9-17時
祝日プログラム	祝日プログラム	通常プログラム	短縮プログラム			全館休館日	短縮プログラム		
朝ヨガ 中野 (50) 9:15-10:30	美尻 エクササイズ 渡邊 (45) 9:30-10:30	通常プログラム	ベリーダンス 長谷川 (40) 9:30-10:30	エアロ初級 中野 (45) 9:30-10:30	ボディシェイプ 田中 (45) 10:00-11:00		全館休館日	やさしい バランスボール 田辺 (20) 9:30-10:30	エアロ初級 中野 (45) 9:30-10:30
ステップ& サーキット 佐藤 (30) 10:45-11:45	ハタヨガ 渡邊 (50) 10:45-12:00		エアロ 初・中級 田辺 (40) 10:45-11:45	フローズロー ヨガ 中野 (50) 10:45-11:45	コアアタック 中山 (45) 11:15-12:05			エアロ初中級 田辺 (40) 10:45-11:45	フローズロー ヨガ 中野 (50) 10:45-11:45
ボディメイキング 45 佐藤 (40) 12:00-12:45	エアロ& シェイプ 磯辺 (45) 12:15-13:15		コアトレーニング 磯辺 (50) 12:00-13:00	ピラティス& ストレッチ 嶋岡 (50) 12:15-13:15	バーベルファイト 中山 (20) 12:20-13:20			からだを伸ばそう 背骨 コンディショニング 岩本 (20) 12:00-13:00	ピラティス& ストレッチ 嶋岡 (50) 12:15-13:15
肩こり腰痛 予防体操 磯辺 (50) 13:45-14:45			はじめての サルサダンス エクササイズ 森 (40) 13:15-14:15	はじめてのフラ 黒相 (45) 13:45-14:45	フローヨガ akiko (45) 13:45-14:45	ピークピラティス 花村 (45) 13:30-14:30		はじめての サルサダンス エクササイズ 森 (40) 13:30-14:30	

- 各教室、○の中の数字が定員になります。
- 教室30分前より、整理券をお配りします。
- 通常の教室はお休みになります。

\*12/27~29、1/2~4の間は、  
9~17時の利用時間です\*

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円、小学生 50円

はシューズの必要はありません。

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