



成人の日 スタジオレッスン



1月14日(月・祝)

のご案内

9:30~10:30 美尻エクササイズ	 男性大歓迎	担当 渡邊	定員 40名
10:45~12:00 ハタヨガ		担当 渡邊	定員 50名
12:15~13:15 エアロ&シェイプ		担当 磯辺	定員 40名
13:45~14:45 肩こり腰痛予防体操		担当 磯辺	定員 50名

- 教室30分前より、整理券をお配りします。  は、シューズの必要がありません。
 - 祝日のため、上記以外の教室はお休みになります。 [一般公開 利用料金] 高校生以上 210円
- 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 TEL 3653-7441