

# 春分の日 スタジオレッスン



3月21日(木・祝)

のご案内

9:30~10:30

ストレッチ・筋コンディショニングにより体幹を刺激し、身体のバランスを整えます！



担当

定員

バランスコーディネーション



長谷川

50名

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

13:15~14:45



担当

定員

ヒーリングヨガ



akiko

50名

●教室30分前より、整理券をお配りします。  は、シューズの必要はありません。

●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・スタート共同事業体

TEL 3653-7441