

3月20日(金) 春分の日スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ストレッチ&コア	9:30~10:20	40	中西	ボールを使ったストレッチなどで体幹を安定させ良い姿勢を意識し基礎代謝をアップさせましょう！	必要
エアロ初級	10:45~11:45	30	中野	基本的なコンビネーションから、徐々にステップを増やしていく初心者向けの教室です！	必要
ピラティス&ストレッチ	12:15~13:15	45	嶋岡	深い呼吸と共に、無理なくインナーマッスルを鍛え正しい姿勢を身に付けましょう！	なし
はじめてのフラ	13:45~14:45	35	Chie	フラの基礎から習得をしていきます。初心者の方もぜひご参加ください！	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

●柔剣道場：肩こり腰痛予防体操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・スターツグループ TEL3653-7441