

【山の日・お盆】スタジオスケジュール

《8月10日(月)～8月16日(日)》

スタジオ以外の一般公開型教室のご案内

	8/10(月)	8/11(火・祝)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	8/15(土)	8/16(日)
午前	ちよこっと トレーニング 澤頭 (40) 9:30～10:30	健康太極拳 藤城 (45) 9:30～11:00	やさしいフラメンコ 菊原 (30) 9:30～10:30	ピラティス ベーシック 長谷川 (45) 9:30～10:30	ストレッチ&コア 中西 (40) 9:30～10:20	ボディシェイプ 田辺 (35) 10:00～11:00	朝ヨガ 中野 (45) 9:15～10:30
	笑って若返り体操 三森 (40) 10:45～12:00	らくらく体操 平 (45) 11:15～12:00	バレエ入門 中道 (36) 10:45～11:45	エアロ初・中級 田辺 (35) 10:45～11:45	エアロ初・中級 中野 (35) 10:45～11:45	コアアタック 中山 (35) 11:15～12:05	ステップ &サーキット 佐藤 (30) 10:45～11:45
午後	エアロ&シェイプ 磯辺 (30) 12:15～13:15	ベーシックヨガ 太田良子 (45) 12:15～13:30	フリースタイル ダンス YUKO (30) 12:00～13:15	コアトレーニング 磯辺 (45) 12:00～13:00	ピラティス 越智 (45) 12:15～13:15	バーベルファイト 中山 (20) 12:20～13:20	ボディメイキング45 佐藤 (30) 12:00～12:45
	ゆったりヨガと瞑想 裕真 (45) 13:30～14:30		フラダンス 黒相 (35) 13:45～14:45	はじめてのフラ 黒相 (35) 13:45～14:45	フローヨガ リョーコ (35) 13:45～14:45		
	WEB とび箱・大縄教室 年中・長 (25) 15:30～16:30 参加費 500円	WEB バク転チャレンジ 小学生 (15) 15:30～16:45 参加費 800円	WEB 【若手克服】鉄棒教室 小学生 (15) 15:30～16:30 参加費 500円	WEB 【若手克服】鉄棒教室 年中・長 (15) 15:30～16:30 参加費 500円			一般公開 貸切 15:00～17:00
	WEB 小学生体操 小学生 (30) 17:00～18:00 参加費 50円	WEB 大人のバク転チャレンジ 中学生以上 (15) 17:30～19:00 参加費 1,000円		WEB 小学生体操 小学生 (30) 17:00～18:00 参加費 50円			一般公開 貸切 17:00～19:00
夜間	エキサイトシェイプアップ トレーニングPartⅢ 朝倉 (40) 19:00～20:00		エアロ初級 佐藤 (35) 19:00～20:00		フロースロー ヨガ 中野 (45) 19:00～20:00	ジャズダンス ※中学生参加可能 tomo (35) 19:30～20:45	一般公開 貸切 19:00～21:00
	エアロ初級 田辺 (30) 20:15～21:15		SALSATION® CAOLIN (30) 20:15～21:15	シェイプアップ トレーニング 朝倉 (40) 20:15～21:15	ステップ& ストレッチ 中野 (30) 20:15～21:15	WEB申込はこちら 申込開始: 7/11(土) 10:00～	

8/10 (月)	通常	《3階 柔剣道場》 ストレッチ&ソフトリズム シェイプアップトレーニングpartⅡ 肩こり腰痛予防体操
8/11 (火・祝)	休	《2階 主競技場》 ソフエアロピクス 元気ハツツ体操 ウォーキングエクササイズ 親子体操・小学生体操 《3階 柔剣道場》 肩こり腰痛予防体操
8/12 (水)	休	《2階 主競技場》 ストレッチ&シェイプ
8/12 (水)	通常	《アーチェリー場》 リアルトレーニング ノルディック/ウォーキング 《1階 会議室》 ピラティス 骨盤調整エクササイズ 《3階 柔剣道場》 ころばん塾
8/13 (木)	通常	《3階 柔剣道場》 低体力者のための貯筋体操 古典ヨガ
8/14 (金)	通常	《3階 柔剣道場》 肩こり腰痛予防体操

※ 利用料金：高校生以上230円・小中学生50円（ ）内は定員数 30分前に窓口先着受付

(※中学生参加可能レッスンは保護者同伴)

※ WEB：利用料金 別途チラシをご覧ください / 小学生体操50円

専用サイトにて各申込日程より先着順



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