

【シルバーウィーク】スタジオスケジュール《9/19(土)～9/23(水祝)》

	9/19(土)	9/20(日)	9/21(月・祝)	9/22(火・祝)	9/23(水・祝)
午前	ボディシェイプ 田辺 (35) 10:00～11:00	朝ヨガ 中野 (45) 9:15～10:30	ちょこっと 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	アロマストレッチ 中道 (30) 9:30～10:30
	コアアタック 中山 (35) 11:15～12:05	エアロ&サーキット 磯辺 (30) 10:45～11:45	ストレッチ &ソフトリズム 水橋 (45) 10:45～11:45	らくらく体操 平 (45) 11:15～12:00	バレエ入門 中道 (36) 10:45～11:45
午後	バーベルファイト 中山 (20) 12:20～13:20	コアトレーニング45 磯辺 (45) 12:00～12:45	エアロ&シェイプ 磯辺 (30) 12:15～13:15	ベーシックヨガ 中野 (45) 12:15～13:30	フリースタイル ダンス YUKO (30) 12:00～13:15
	フローヨガ akiko (35) 13:45～14:45		ゆったりハタヨガ ～敬老の日スペシャル～ あさ (45) 13:30～14:30		フラダンス 渡辺 (35) 13:45～14:45
		一般公開 貸切 15:00～17:00	一般公開 貸切 15:00～17:00	一般公開 貸切 15:00～17:00	一般公開 貸切 15:00～17:00
夜間		一般公開 貸切 17:00～19:00	一般公開 貸切 17:00～19:00	一般公開 貸切 17:00～19:00	一般公開 貸切 17:00～19:00
	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	一般公開 貸切 19:00～21:00	一般公開 貸切 19:00～21:00	一般公開 貸切 19:00～21:00

※ 利用料金：高校生以上230円・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)

※ 上記期間スタジオ以外のレッスンは全てお休みとなります

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