１１月２３日(月) 勤労感謝の日　スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ちょこっとトレーニング 【ボールトレーニング】	9:30～10:30	40	澤頭	ボールを使用し、肩や股関節の可動域を広げる動き・コアトレーニング（体幹）・ボールビクス（有酸素運動）を行います！	必要
ストレッチ&ソフトリズム	10:45～11:45	45	水橋	ストレッチから始まり、リズムに合わせた簡単な体操を行います！ ＊通常の月曜日は柔剣道場で開催＊	なし
エアロ&シェイプ	12:15～13:15	30	礒辺	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングで楽しく汗を流しましょう！	必要
自分を労う ゆったりハタヨガ	13:30～14:30	45	リョーコ	座位のポーズを中心に、ほぐして緩める60分。 いつも頑張っているご自身を癒しましょう！	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 230円

●柔剣道場：シェイプアップトレーニングpartⅡ・肩こり腰痛予防体操はお休みになります

※ストレッチ&ソフトリズムは1階スタジオで行います

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