



敬老の日スタジオレッスン



9月21日(月・祝)



のご案内

9:30~10:20

骨盤ストレッチ&トレーニング



担当

佐藤

定員

30名

10:45~11:35

ステップ&サーキット

担当

佐藤

定員

15名

12:15~13:05

エアロ&シェイプ

担当

磯辺

定員

20名

13:45~14:35

肩こり腰痛予防体操




担当

磯辺

定員

40名

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

●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・スターツ共同事業体

TEL 3653-7441