



勤労感謝の日 **スタジオレッスン**

11月23日(月・祝)

のご案内

9:30~10:20

ストレッチ&ソフトリズム  **担当** **水橋**

定員

40名

10:45~11:35 **ミス/オリジナル**

健康筋トレ&ストレッチ  **担当** **鈴木**

定員

14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