


ゴールデンウィーク

スタジオレッスンスケジュール



4/29 昭和の日	4/30	5/1	5/2	5/3 憲法記念日	5/4 みどりの日	5/5 こどもの日
木	金	土	日	月	火	水
特別プログラム	終日通常プログラム	特別プログラム	特別プログラム	特別プログラム	特別プログラム	特別プログラム
はじめての ピラティス (20) 長谷川 9:30-10:20		ボディシェイプ (20) 田中 10:00-10:50	朝ヨガ (40) 中野 9:15-10:20	ストレッチ& ソフトリズム (35) 水橋 9:30-10:20	健康太極拳 (40) 土田 9:30-10:50	やさしいフラメンコ (20) 菊原 9:30-10:20
エアロ 初・中級 (20) 田辺 10:45-11:35		コアアタック (25) 中山 11:15-11:55	ステップ&サーキット (15) 佐藤 10:45-11:35	筋トレ&バランス コーディネーション (30) 栗原 10:45-11:50	らくらく体操 (40) 平 11:15-11:55	バレエ入門 (20) 中道 10:45-11:35
コア トレーニング (35) 磯辺 12:00-12:50		ランアタック (25) 中山 12:20-13:10	ボディメイキング45 (20) 佐藤 12:00-12:40	エアロ&シェイプ (20) 磯辺 12:15-13:05	ベーシックヨガ (40) 中野 12:15-13:20	フリースタイル ダンス (20) YUKO 12:00-13:05
やさしい筋トレ& ストレッチ (35) 田中(佑) 13:30-14:20		フローヨガ (30) akiko 13:45-14:35		肩こり腰痛 予防体操 (40) 磯辺 13:45-14:35	ストレッチ&リズム (35) 磯辺 13:45-14:35	フラダンス (20) 芳野 13:45-14:35
			苦手克服(募集制) マット運動&跳び箱 (20) 原/ニノ宮 15:30-16:30	苦手克服(募集制) マット運動&跳び箱 (20) 原/ニノ宮 15:30-16:30	苦手克服(募集制) マット運動&跳び箱 (20) 原/ニノ宮 15:30-16:30	

- 各教室、(○)の数字が定員になります。
- 教室開始30分前より先着順で整理券をお配りします。

- 募集制教室の詳細は別紙をご覧ください。
- はシューズの必要がありません。

【一般公開 利用料金】 高校生相当以上210円

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 TEL 3653-7441

祝日のため、主競技場、柔剣道場、アーチェリー場、会議室の教室はお休みです
(※4/30を除く)