

# 9月19日(月・祝) 敬老の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容/持ち物
 ストレッチ& ソフトリズム	9:30~10:30	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します
スローエアロビック &ストレッチ	10:45~12:00	30	栗原	シンプルで自然な動きを取り入れながら 音楽に合わせて楽しく動きましょう
サーキットエアロ	12:15~13:15	30	磯辺	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

●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

## みんなの教室シリーズ第1弾

みんなの教室とは…幼児から成人、シニア、初心者、障害をお持ちの方まで  
どなたでも参加できるやさしいレッスン内容。みんなで運動を楽しむ教室です

 みんなの ヨガ	13:45~14:45	定員 30	佐藤 (幸)	幼児からシニア、初心者、身体に不調がある方 イスに座って行いたい方も みんな一緒にできるやさしいヨガです (幼児・小学生は保護者2人1組での参加)
<b>9月5日10:00~ 電話または窓口予約開始!!</b>				受講料 ¥500(当日支払い)

みんなのヨガ【予約制】  
詳細は別紙でご確認ください

江戸川区総合体育館 指定管理者：ミズノ・スタートグループ  
Tel3653-7441