


# 9月23日(金・祝) 秋分の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容/持ち物
エアロ初級	10:45~11:45	30	中野	基本的なコンビネーションから徐々にステップを増やしていく初心者向けの教室です
ストレッチバレエ エクササイズ	12:15~13:15	25	嶋岡	前半はマットでストレッチ、後半はバレエのバーを使いインナーマッスルを鍛えメリハリボディーを目指します (持ち物：フェイスタオル・シューズ又はバレエシューズ)
 はじめてのフラ	13:45~14:45	35	籠倉	初めての方も気軽にハワイのリズムに合わせて一緒に楽しみましょう

●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

\*お父さん・お母さんも一緒に学べてお家でも教えられる！\*

**親子で** **ぴょん!!** **ぴょん!!**



WEB申込は  
こちらから

**9月9日(金)10:00~WEB受付開始!!**

<b>年中児・年長児対象</b>				
ミズノ親子 なわとび教室	9:30~10:30	定員 10 組	中川	なわとびの扱い方法を学びます！ 1回でも跳べるように！ きれいに続けて跳べるように練習します！ (幼児・保護者2人1組での参加) <b>受講料¥1,200</b> (開催前日までに支払い)

ミズノなわとび教室【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・スターツグループ  
Tel.3653-7441