

# 11月3日(木・祝) 文化の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ベリーダンス エクササイズ	9:30~10:30	30	長谷川	中東発祥の民族舞踊のベリーダンスで 二の腕やお腹周りをシェイプアップします	なし
コアアタック60	10:45~11:45	35	中山	腹部・臀部・背部を短い時間で 効率よくトレーニングするプログラムです	必要
コアトレーニング	12:00~13:00	45	磯辺	体幹中心の簡単エクササイズです	なし

- 教室30分前より、整理券をお配りします
- 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

**\*元全日本代表コーチが指導！\*** **本格的装置を使用**  
はじめての方でも楽しく参加いただけます



← WEB申込は  
こちらから

**10月15日(土)10:00~WEB受付開始!!**

<b>年長児~小学校6年生対象</b>		定員 16人	坂本	前進(マルシェ)、後進(ロンペ)、 腕を伸ばした状態での突き(ファント)を学び ゲームを行います! <b>受講料 ¥ 1,500</b> (開催前日までに支払い) 空きがあれば当日参加できます (室内シューズが必要)
ミズノ フェンシング教室	13:30~14:45			

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

TEL3653-7441