

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!!

年長児~小学校6年生対象				
ミズノ フェンシング教室	13:30~14:45	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! 受講料 ¥1,500 (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)

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