

9月18日(月) 敬老の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ちょこっとトレーニング	9:30~10:30	30	澤頭	月替わりの『ちょこっと』運動！9月は【青竹ビクス】 青竹に乗り降りしながらの運動になります	必要
脳トレ& からだ改善体操	10:45~12:00	35	栗原	手・足・声を使い五感に刺激を与える脳トレと簡単な運動や ストレッチで可動域を広げ身体の機能を 改善させるプログラムになります！	なし
エアロ&シェイプ	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！	必要
肩こり腰痛予防体操	13:45~14:45	45	磯辺	床に座っての簡単なストレッチや 軽めの筋力アップ運動を行います！	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

●柔剣道場：ストレッチ&ソフトリズム・シェイプアップトレーニングpartⅡはお休みになります

9月23日(土) 秋分の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ボディシェイプ	10:00~11:00	30	田中	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に組み合わせ 体力向上を目指します！	必要
コアアタック	11:15~12:05	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になります	必要
バーベルファイト	12:20~13:20	20	中山	バーベルを使った筋トレ系エクササイズ！ 筋力アップ・ダイエットに最適！	必要
フローヨガ	13:45~14:45	35	akiko	呼吸と動きの連動で関節を柔軟にし筋力をつけます。 ヨガに慣れた方におすすめ！	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

【一般公開 利用料金】 高校生以上 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