

# 11月23日(土) 勤労感謝の日 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	田辺	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です！	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です。 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！	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 TEL3653-7441