

3月20日(木) 春分の日スタジオリュッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
はじめての ベリーダンス	9:30~10:30	30	長谷川	中近東発祥の民族舞踊のベリーダンスを取り入れ、 背骨や骨盤回りを適度に動かすことで姿勢改善・ 肩こり腰痛予防にもつながります！	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。 薄着の季節に向けてシェイプアップしましょう！	なし
背骨 コンディショニング	13:15~14:15	35	岩本	腰痛や猫背で悩んでいる方、仙骨を正しい位置に 戻すことで様々な症状を改善していきます。 バランスの良い身体づくりを目指していきましょう！ *持ち物：フェイスタオル*	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：低体力者のための貯筋体操・古典ヨガはお休みになります

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