

11/23(木・祝)一般(高校生相当以上)対象特別プログラム 勤労感謝の日

元気もりもりエアロ

磯辺 律子



- 【時間】 9:30~10:30 (60分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【定員】 なし
- 【内容】 いつも以上に、元気もりもりとガンガン動いていきましょう!

ヘルシーヨガ & らくらくエアロ

竹沢 美和
菅原 敦子



- 【時間】 19:00~20:30 (90分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【定員】 なし
- 【内容】 前半にヨガを行い、動きやすい身体に整えてから エアロで脂肪を燃やしましょう!

参加申込みは、当日1Fスポーツルームにて教室開始30分前から行います。室内用シューズをご持参ください。

江戸川区スポーツセンター

