

# さよなら平成プログラム

## チャレンジエアロ

【日付】 4月29日(月・祝)  
【時間】 19:00~20:00(60分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 高木 優子



※室内用シューズ必須

## ピラティス70

【日付】 4月30日(火・祝)  
【時間】 10:00~11:10(70分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 mai mai

## 体幹 & 機能改善体操

【日付】 4月30日(火・祝)  
【時間】 13:00~14:15(75分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 鈴木 茂美

## フリースタイルダンス

【日付】 4月30日(火・祝)  
【時間】 19:00~20:10(70分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 kana



※室内用シューズ必須

# こんにちわ令和プログラム

## エアロ&ステップ

【日付】 5月1日(水・祝)  
【時間】 10:00~11:15(75分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 ザハロワ  
【定員】 50名



室内用シューズ必須

## ベリーダンス

【日付】 5月1日(水・祝)  
【時間】 13:00~14:15(75分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 NOARA

## ZUMBA70

【日付】 5月1日(水・祝)  
【時間】 19:00~20:10(70分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 REIKO



室内用シューズ必須

## 元気のびのび体操

【日付】 5月2日(木・祝)  
【時間】 10:00~11:30(90分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 竹澤 美和

## ボールで筋トレ

【日付】 5月2日(木・祝)  
【時間】 19:00~20:00(60分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 鹿子 愛  
【定員】 25名

# GW限定プログラム

## ラテンエアロ

- 【日付】 5月3日(金・祝)
- 【時間】 10:00~11:00(60分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【担当】 高木 優子



室内用シューズ必須

## 脂肪燃焼60

- 【日付】 5月3日(金・祝)
- 【時間】 19:00~20:00(60分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【担当】 竹澤 美和
- 【定員】 50名



室内用シューズ必須

## シンプルエアロ

- 【日付】 5月4日(土・祝)
- 【時間】 10:00~11:10(70分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【担当】 豊田 洋子



室内用シューズ必須

## キックシェイプ

- 【日付】 5月4日(土・祝)
- 【時間】 19:00~20:10(70分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【担当】 笠原 敏晴



室内用シューズ必須

# スペシャルデープログラム

## ZUMBA70

- 【日付】 5月6日(月・祝)
- 【時間】 10:00~11:10(70分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【担当】 DAN DAN



室内用シューズ必須

## ヨガ90

- 【日付】 5月6日(月・祝)
- 【時間】 13:00~14:30(90分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【担当】 竹澤 美和

## ボクシングフィットネス

- 【日付】 5月6日(月・祝)
- 【時間】 19:00~20:00(60分)
- 【場所】 1F スポーツルーム
- 【料金】 ¥500(税込・現金のみ)
- 【担当】 瀬川 元弘



室内用シューズ必須

5/5(日) こどもの日スペシャル

小3～中3対象教室



HOP

通常のHIP HOPクラスよりシンプル!  
初めてでも踊れる!  
体験するしかない!!

【時間】 10:00～11:10(70分)  
【場所】 1F スポーツルーム  
【料金】 ¥500(税込・現金のみ)  
【担当】 ERINA



定員30名(先着順) 運動に適した服装、屋内専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