

!! ゴールデンウィークは身体を動かそう!!

スポーツ会館 ゴールデンウィークスペシャルイベント

新生活が始まり、仕事、家事、育児、勉強に疲れがたまってきてませんか？
ゴールデンウィークは、スポーツ会館で疲れた身体に元気を取り戻しましょう！



10:00~11:00 **ZUMBA GOLD®**



講師：TERA
対象：概ね60歳以上の方
定員：50人



陽気なラテンミュージックで楽しく踊りましょう！シニアの方でも初めての方も踊りやすい緩めのダンスです。

14:00~15:00 **小学生ダンス教室**



講師：櫻井愛実
対象：小学生
定員：25人



流行りのJ-POPや、TikTokでおなじみの振り付けにあわせてみんなで楽しく踊ろう！



7:30~8:30 **朝活マインドフルネス**



講師：飛田大輔
対象：中学生を除く15歳以上
定員：30人



朝の静かな時間を利用して行います。マインドフルネス(瞑想)で、ストレスや不安を軽くする意識づくりを行います。

9:00~10:00 **モーニングピラティス**



講師：飛田大輔
対象：中学生を除く15歳以上
※保護者同伴で中学生も可
定員：30人



少し早起きをして、ピラティスで身体を目覚めさせるとともに、体幹を鍛えて疲れにくいからだづくりを目指します。



スポーツ会館ゴールデンウィークスペシャルイベント申込方法

受付期間：4月1日（月）9：00より申込順 ※定員に達し次第終了

ゴールデンウィークスペシャルイベントは、WEB・電話・スポーツ会館窓口にて受け付けいたします。

開催日時	イベント名	対象・定員	金額
5月3日(金) 10:00～11:00	ZUMBA GOLD®	概ね60歳以上の方・50人	500円
	小学生ダンス教室	小学生・25人	500円
5月4日(土) 7:30～8:30	朝活マインドフルネス	中学生を除く15歳以上・30人	500円
	モーニングピラティス	中学生を除く15歳以上・30人 ※保護者同伴で中学生の参加可	500円

WEBにてお申込みいただく場合

(公財)江東区健康スポーツ公社「個人利用・教室・イベント予約サイト」よりお申込みいただけます。

※外部サービスのため、ご利用いただくにはアカウント登録が必要です(無償)。

※メールアドレス「info@koto-hsc3.revn.jp」を受信できるよう設定をお願いします。

[予約サイトURL] <https://koto-hsc3.revn.jp>

ログイン後、「イベント(不定期開催)」>「スポーツ会館」>「●●●●」

を選択し、表示されるカレンダーの当該イベントをクリックいただきますと、申込フォームが表示されますので、必要事項をご入力いただき、お申し込みください。



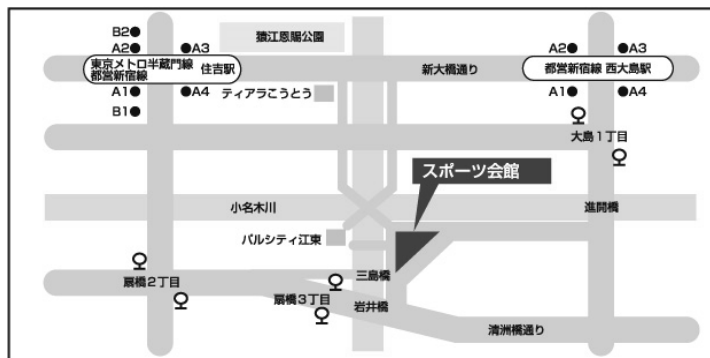
電話・窓口にてお申込みいただく場合

江東区スポーツ会館まで直接お電話もしくはご来館ください。

[電話番号] 03-3649-1701 [所在地] 〒136-0073 北砂1-2-9



「お問い合わせ」
江東区スポーツ会館
〒136-0073 江東区北砂1-2-9
TEL.3649-1701
FAX.3649-3123



●地下鉄
都営新宿線
西大島駅・住吉駅
徒歩12分
東京メトロ半蔵門線
住吉駅
徒歩12分

●都営バス
大島1丁目 徒歩8分
都07 錦糸町～門前仲町
錦28 東大島～錦糸町駅
両28 葛西橋～両国駅
亀23 江東区高齢者医療センター～亀戸駅
亀29 なぎさニュータウン～亀戸駅

扇橋2丁目 徒歩7分
東22 錦糸町駅～東京駅丸の内北口
錦22 臨海車庫～錦糸町駅
扇橋3丁目 徒歩4分
秋26 葛西駅～秋葉原駅