

2024年
10.14
(月・祝)
スポーツの日



深川北SC イベント

～ 体育室・多目的室 ～

※プールイベントは裏面です

中止 になりました



◆ エアロビクス 初級者向け ◆

～みんなで音楽にあわせて楽しく身体を動かそう！～

講師：前田 由紀 先生

時間：14：00～15：00

対象：どなたでも（40名）

（小学生以下の方は保護者と参加）

参加費：大人（18歳以上） 600円

◆ エアロビクス 中級者向け ◆

～少しレベルアップしたエアロビクスに挑戦！！～

講師：花井 慈子 先生

1階 体育室

時間：15：20～16：20

対象：中学生を除く15歳以上
（40名）

参加費： 600円



※総合受付・電話にて

参加申込受付中です！！

◆ リラクゼーションストレッチ ◆

～ゆったりと身体をほぐしてリラックス時間を過ごしましょう～

講師：山下 守美 先生

2階 多目的室

時間：14：00～15：00

対象：中学生を除く15歳以上
（25名）

参加費： 600円

※総合受付・電話にて

参加申込受付中です！！



◆ 体験 リラックスヨガ ◆

～初めての方でも安心！体験ヨガでリラックスしてみませんか～

講師：山下 守美 先生

2階 多目的室

時間：15：20～16：20

対象：中学生を除く15歳以上
（25名）

参加費： 600円

※総合受付・電話にて

参加申込受付中です！！



【問合せ先】

(公財)江東区健康スポーツ公社 深川北スポーツセンター

〒135-0023 江東区平野3-2-20 電話 03-3820-8730 FAX 03-3820-8731

詳しくは

Check!



2024年
10.14
(月・祝)
スポーツの日



深川北SC イベント ～プール～

※体育室・多目的室イベントは裏面です

◆ 親子水泳 ◆

～パパママと一緒にだから安心！楽しく泳ぎましょう～

講師：神尾 和奈 先生

大プール

山本 崇博 先生

時間：10：00～11：00

対象：オムツのとれたH30.4.2～R3.4.1

生まれの子と保護者（15組）

参加費：1組 600円

※総合受付・電話にて

参加申込受付中です！！



◆ アクアビクス ◆

～音楽に合わせて水中で楽しく身体を動かしましょう～

講師：神尾 和奈 先生

大プール

時間：11：00～12：00

対象：中学生を除く15歳以上（30名）

参加費： 600円

※総合受付・電話にて

参加申込受付中です！！



◆ 泳法チェック ◆

大プール

自分の泳ぎをチェックできるチャンスです！自分がどんな風に泳いでいるのか？確認してみよう

時間：①14：00～（締切）②14：15～（締切）③14：30～（募集中）④14：45～（締切）

対象：25m以上泳げる方（各回1名）

参加費：プール利用料にて参加可能

申込み：③のみ募集中（総合受付・電話にて申込受付中）

◆ ミニ水上 アスレチック ◆

小プール

時間：13：50～14：00

対象：小学生以下

参加費：プール利用料にて参加可能

当日
申込

◆ 水中写真撮影会 ◆

小プール

時間：16：05～16：15

対象：小学生以下（親子でも可）

参加費：プール利用料にて参加可能

当日
申込

水中で撮影した写真をプレゼント！

【問合せ先】

(公財)江東区健康スポーツ公社 深川北スポーツセンター

〒135-0023 江東区平野3-2-20 電話 03-3820-8730 FAX 03-3820-8731

詳しくは

Check!

