

# 美姿勢ボディアート

ママは美姿勢、こどもは体操で体を動かしましょう。

# &キッズ体操教室

7月19日・26日・8月2日・9日・16日(水曜・全5回)

時間・10:30~11:30 ※キッズ体操は10:25~11:40

## 美姿勢ボディアート 単体での申込みもOK!

ヨガ、ピラティス、気功などの要素を取り入れた全身運動で  
姿勢美人を目指しませんか。



対象 区内在住・在勤・在学の女性の方 20人

持ち物 運動しやすい服装・ふたの付いた飲み物・タオル・

ヨガマット (ストレッチマットの準備はございます。)

## キッズ体操

マット運動、鉄棒、跳び箱などの種目をおこないます。

夏休みに涼しい室内で、からだをおもいっきり動かそう!



対象 美姿勢ボディアート教室に参加される方のお子さま

満4歳~6歳(未就学児)20人

持ち物 運動しやすい服装・室内用シューズ・ふたの付いた飲み物・タオル

受講料 美姿勢ボディアート&キッズ体操 9,500円  
(保護者1人、こども1人)

美姿勢ボディアートのみ 5,000円

※応募者多数の場合は抽選

申込方法: WEBでお申込み(6/16~下記HPをご覧ください)

[https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center6/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/)

申込締切日: 6月30日(金) 必着



公益財団法人江東区健康スポーツ公社 深川北スポーツセンター

TEL 03-3820-8730 FAX 03-3820-8731