

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

8月1日・8日・22日・29日(木曜・全4回)開催!

時間: 10:30~11:45(受付10:15~)

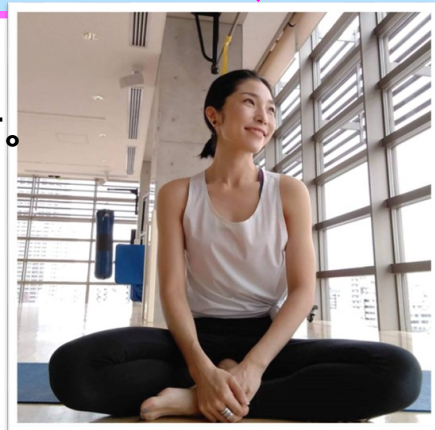
ボディアート 美姿勢BAのみの申込みもOK!

美姿勢ボディアートの人気講師によるスペシャルレッスンです。
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 28人

受講料 1組(保護者1人、こども1人) 4,000円
※ヨガのみ 2,800円(4回)

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体をおもいっきり動かそう!

対象 ボディアートヨガ教室に参加される方のお子さま

満4歳~6歳(未就学児) 15人※応募者多数の場合は抽選

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



申込方法: ①WEBでお申込み(7/11~下記HPをご覧ください)

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/

②深川北SC宛に往復はがきでお申込み

希望の教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・キッズ体操希望の方は
お子さまの名前・参加回数・生年月日をご記入ください。

③普通はがきを添えて申込書と一緒に深川北SC窓口でお申込み

申込締切日: 7月21日(日) 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