

# 江東区健康センター主催

## 令和5年度第3期出張教室 ご案内

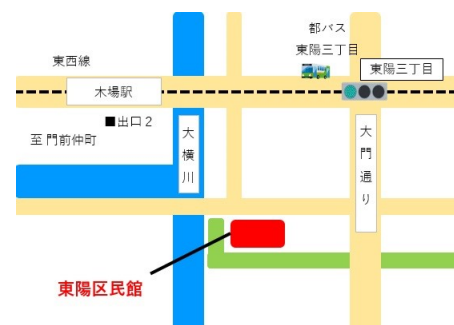
開催日： 1月10日、24日・2月14日、28日

3月13日、27日（隔週水曜日 全6回）

会 場： 東陽区民館（江東区東陽3-1-2）

東西線木場駅 出口2より徒歩3分

都バス東陽三丁目下車 徒歩3分



教室名	開催時間	持ち物
貯筋エクササイズ	9時10分～9時55分	室内用シューズ・運動に適した動きやすい服装 ・水分補給用飲み物（蓋が出来るもの） ・ヨガマットまたは大きめのタオル
シェイプアップ エアロビクス	10時5分～10時50分	・室内用シューズ・運動に適した動きやすい服装・ 水分補給用飲み物（蓋が出来るもの）
からだスッキリヨガ！	11時5分～11時50分	運動に適した動きやすい服装 ・水分補給用飲み物（蓋が出来るもの） ・ヨガマットまたは大きめのタオル

★ヨガマット、ストレッチマットの貸出はございません★

※裏面もご覧ください

## 注意事項

駐輪スペースには限りがありますので

公共交通機関をご利用ください。

会場へは受講者のみ入場  
できます。小さなお子様  
等を同伴・見学させるこ  
とはできません。

更衣室はございませんの  
で、動きやすい服装でお  
越しください。

医師等に運動を制限され  
ている方や妊娠中の方は  
受講できません。

教室開催中に職員が撮影  
した写真について、当公  
社の広報等に利用させて  
いただくことがあります。

### 《荒天候の際の教室可否につきまして》

下記のとおりホームページ及びX(旧 Twitter)に掲載します。ご確認ください。

教室開始時間	開催可否の当日発表時間
9～13時の教室	8時30分



健康センター  
X(旧 Twitter)



健康センター HP

公益財団法人江東区健康スポーツ公社  
江東区健康センター

〒135-0016江東区東陽2-1-1

☎ 3647-5402