

スポーツ会館

GWスペシャルイベント

ゴールデンウィークは、
心と身体を整えにスポーツ会館へ！

5月4日（月・祝）
開催！

① 9:00～10:00

マインドフルネス ヨガ



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
づくりをおこないます。

【持ち物：ヨガマット】

参加費：500円

② 10:30～11:30

骨盤調整ストレッチ ～GWスペシャル～



骨盤調整をするストレッチを中
心に血行を促進する動作やセル
フマッサージを取り入れ効果を
感じてみませんか？

【持ち物：ヨガマット】

参加費：500円

③ 12:00～13:00

簡単！ パンチキックシェイプ



基本動作習得からリズムに合わ
せて汗びっしょりパート、仕上
げはコアトレーニングでスッキ
リ&シェイプを目指します。

参加費：500円

対 象：江東区内在住・在勤・在学の
中学生を除く15歳以上

定 員：各35人

場 所：スポーツ会館 剣道場



講師：飛田大輔

4月21日（火）9:00より申込順にて
受付開始！

※定員に達し次第 受付終了

※お申込み方法は裏面をご覧ください

江東区スポーツ会館

江東区北砂1-2-9 tel.03-3649-1701

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21日（火）9：00より申込順※定員に達し次第終了
GWスペシャルイベントは、WEB・電話・スポーツ会館窓口にて受付いたします。

開催時間	イベント名	対象：定員	金額
9：00～10：00	マインドフルネスヨガ	中学生を除く15歳以上：35人	500円
10：30～11：30	骨盤調整ストレッチ～GWスペシャル～	中学生を除く15歳以上：35人	500円
12：00～13：00	簡単！パンチキックシェイプ	中学生を除く15歳以上：35人	500円

※江東区内在住・在勤・在学の方のみお申込みいただけます。

WEBにてお申込みいただく場合

予約サイト【<https://koto-hsc.hacomono.jp/home>】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「noreply@em.hacomono.jp」を受信できるように設定をお願いします。

〔予約サイトURL〕 <https://koto-hsc.hacomono.jp/home>



予約サイト

ログイン後、【教室・イベント申込】をクリックし、参加したいイベント名を検索してお申込みください。

電話・窓口にてお申込みいただく場合

スポーツ会館窓口・またはお電話にてお申込みください。

※当日の円滑な運営のため、**4月30日（木）**までにスポーツ会館窓口にて、お支払いをお願いします。
諸事情により、当日のお支払いを希望される方は4月30日までにご連絡ください。



《お問合せ》
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
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