

10/12
(月・祝)

スポーツの日 イベント



ピラティス

初心者大歓迎！ゆっくり身体を整えましょう

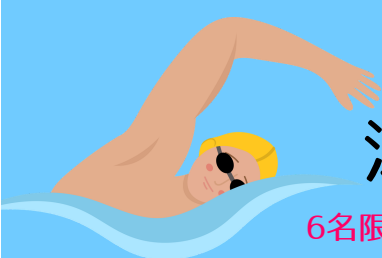
講師 金子 朋実 先生
時間 10：00～11：00
場所 2階 多目的室
対象 中学生を除く15歳以上の方
参加費 600円
申込み 9/26（土）9：00から窓口・電話
・予約Webサイト(hacomono)にて
事前申込
先着25名



ZUMBA

身体を整えながら心地よくリフレッシュ！

講師 根岸 純子 先生
時間 13：00～14：00
場所 2階 多目的室
対象 中学生を除く15歳以上の方
参加費 600円
申込み 9/26（土）9：00から窓口・電話
・予約Webサイト(hacomono)にて
事前申込
先着25名



泳法チェック

6名限定！あなたの泳ぎをアドバイス！

時間 ① 16：15～
② 16：25～
③ 16：35～
④ 16：45～
⑤ 16：55～
⑥ 17：05～
各10分
事前申込
先着6名
場所 大プール
対象 25m以上泳げる方（各回1名）
参加費 フール利用料のみ
申込み 9/26（土）9：00から窓口・電話
・予約Webサイト(hacomono)にて



①けのび12mチャレンジ

めざせ12m!けのびでぐーんと進もう！

②水中写真撮影会

親子で記念に！水中で撮影した写真をプレゼント！

時間 ① 13：50～14：00
② 16：05～16：15
当日申込
場所 小プール
対象 小学生以下（②は親子でも参加可）
参加費 フール利用料のみ
申込み ①お時間になりましたら小プールへ
お集りください
②プール場内スタッフまで

問合せ／申込先

公財）江東区健康スポーツ公社
〒135-0023 江東区平野3-2-20

深川北スポーツセンター
電話 03-3820-8730
FAX 03-3820-8731

スポーツの日イベント情報はこちらから ➡

