



1DAYレッスンのお知らせ



ご自宅でもできる体操教室

清島温水プール休館中ですが、**運動続けていますか**
運動機能の維持向上のために
 ご自宅でもできる簡単な運動や簡単な体力測定など
運動教室を開催いたします

場所は清島温水プール上の社会教育センター「会議室・和室」
1人では運動を続けることが難しいと感じている方
コーチ・お友達と一緒に参加しませんか！？

| 開催日 | | 時間 | レッスン名 | 分 | 場所 | 定員 | 参加費 | |
|-------|-------|---------------|-----------------|---------------|-----|------|--------|------|
| 10/25 | (金) | 9:30 - 10:15 | リズム体操 (体験) | 45 | 和室 | 各6名 | 無料 | |
| | | 10:30 - 11:15 | | 45 | | | | |
| 10/28 | (月) | 9:30 - 10:15 | ストレッチ体操 (体験) | 45 | 和室 | 各6名 | | |
| | | 10:30 - 11:15 | | 45 | | | | |
| 10/31 | (木) | 9:30 - 10:15 | 貯筋体操 (体験) | 45 | 会議室 | 各15名 | | |
| | | 10:30 - 11:15 | | 45 | | | | |
| 11/7 | 12/5 | (木) | 貯筋体操 | 45 | 会議室 | 各15名 | | ¥750 |
| | | | | 10:15 - 11:15 | | | | 60 |
| 11/14 | 12/12 | | | 45 | | | | ¥750 |
| 11/8 | 12/6 | (金) | リズム体操 | 45 | 和室 | 各6名 | | ¥750 |
| | | | | 10:30 - 11:00 | | | 30 | ¥500 |
| | | | | 11:15 - 12:00 | | | 45 | ¥750 |
| 11/11 | 12/9 | (月) | ストレッチ体操 | 45 | 和室 | 各6名 | ¥750 | |
| | | | | 10:30 - 11:00 | | | 30 | ¥500 |
| | | | | 11:15 - 12:00 | | | 45 | ¥750 |
| 11/21 | 12/19 | (木) | 体力測定 | 9:30 - 10:45 | 会議室 | 各20名 | ¥1,300 | |
| | | | | 11:00 - 12:15 | | | | |

※参加費には、傷害保険料が含まれています

※詳しいレッスン内容はチラシをご確認ください

【対象/定員】 台東区在住、在学、在勤の16歳以上の方 / 各回先着6~15名

【お申し込み】 10/15(火)10:00~事前電話予約スタート(レッスン前日16:00まで)

※空き枠がある場合、レッスン当日、来館受付可

※参加費は当日お支払いください

【お持物】 「運動できる服装・タオル・お飲み物・参加費」

【お問い合わせ】 社会教育センター 指定管理者 JN共同事業体

TEL : 03-3842-5352