



# 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		場所	定員	参加費	
10/25	(金)	9:30 - 10:15	リズム体操	45	和室	各6名	無料	
		10:30 - 11:15	(体験)	45				
10/28	(月)	9:30 - 10:15	ストレッチ体操	45	和室	各6名		
		10:30 - 11:15	(体験)	45				
10/31	(木)	9:30 - 10:15	貯筋体操	45	会議室	各15名		
		10:30 - 11:15	(体験)	45				
11/7	12/5	(木)	貯筋体操	9:15 - 10:00	会議室	各15名		¥750
				10:15 - 11:15				60
11/14	12/12			11:30 - 12:15			¥750	
11/8	12/6	(金)	リズム体操	9:30 - 10:15	和室	各6名	¥750	
				10:30 - 11:00			30	¥500
11/15	12/13			11:15 - 12:00			¥750	
11/11	12/9	(月)	ストレッチ体操	9:30 - 10:15	和室	各6名	¥750	
				10:30 - 11:00			30	¥500
11/25				11:15 - 12:00			¥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

詳しくは [コチラ](#)

【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