

たまには

運動しませんか！

託児つき
(60名)
2歳以上

～かんたんエクササイズ体験～

- A. シェイプエアロ
- B. ピラティス
- C. はじめてヨガ
- D. フラダンス
- E. 轻轻松松ストレッチ



好きなレッスン
(各40分)を
2つ選んでね♪

「子育てが忙しい」

「運動するきっかけがない」

「体を動かすのは苦手なんですけど…」

運動する機会が少ない皆さん、

気軽にできる簡単エクササイズで

ムリなく楽しく、体を動かしてみませんか？

- 日 時 3月10日(日) 13時00分～15時00分
- 会 場 荒川総合スポーツセンター(大・小体育室・武道場)
- 参加費 100円
- 募 集 200人(申込順) 20歳以上で区内在住・在勤・在学



日時 3月10日(日) 13時00分～15時00分
 ※ 受付時間 12時30分～13時00分 (2階大体育室)

募集 200人(申込順)
 ※ 20歳以上で日頃あまり運動していない区内在住・在勤・在学の方

参加費 100円

レッスン 40分間のレッスンを2レッスンご参加できます。(定員：各40名)

A. シェイプエアロ (脂肪燃焼目的の運動)
B. ピラティス (ゆっくりとした動きの中で代謝の良い体を作ります)
C. はじめてヨガ (ストレッチ動作で自律神経を刺激し、心身のリフレッシュ)
D. フラダンス (ハワイアンの調べに合わせてきれいな骨盤の動かし方を学ぶ)
E. らくらくストレッチ (ウェーブストレッチリングを使用し、ほぐし効果で体のコリを解消)

※ ご希望の方が各レッスン定員を超えた場合は調整いたします。

会場 荒川総合スポーツセンター大・小体育室・武道場
 ※ 集合は大体育室

託児 2歳～未就学児 60名(申込順)
 ※ 受付場所は2階大体育室です。
 ※ 利用時間は12時40分～

持ち物等 室内履き
 ※ 運動ができる服装でご参加ください。 レッスン終了まで

主催：(一社) 荒川区体育協会 後援：荒川区

申込方法 下記の申込書に必要事項をご記入の上、荒川総合スポーツセンターへ参加費 100円を持参の上お申込み下さい。

申込期間 2月14日(木)から3月3日(日)まで

申込先お問合せ 荒川総合スポーツセンター(荒川区南千住6-45-5) お問合せ: 3802-3901

きりとり線

「たまには運動・参加申込書」 受付日： / 受付NO

フリガナ		電話	
氏名			
住所			

● 希望するレッスンのアルファベットをご記入ください。

第1希望	第2希望	第3希望

・出来るだけ第3希望までご記入ください。
 ・第2希望までのレッスンにご参加いただけるように配慮します。

● 託児を希望する方は、お子様の名前・年齢を記入ください

フリガナ		お子様の年齢	
お子様の名前			才