

# 9/19(月・祝)一般(高校生相当以上)対象特別プログラム

## ① かんたん筋トシ&ストレッチ

～動きをよくする体操～

【時間】10:00～11:00(60分)

【対象】高校生相当以上の方

【場所】1F スポーツルーム

【料金】¥600(税込・現金のみ)

【定員】50名

【担当】小野寺 英康

※室内用シューズ不要です。



## ②ハピネスエアロ

【時間】13:30～14:30(60分)

【対象】高校生相当以上の方

【場所】1F スポーツルーム

【料金】¥600(税込・現金のみ)

【定員】50名

【担当】千葉 清之

※室内用シューズが必要です。



## ③ボクシングフィットネス

【時間】19:00～20:00(60分)

【対象】高校生相当以上の方

【場所】1F スポーツルーム

【料金】¥600(税込・現金のみ)

【定員】50名

【担当】瀬川 元弘



参加申込みは、当日1Fスポーツルームにて教室開始30分前から行います。  
お支払いは現金でお願いします。

江戸川区スポーツセンター

# 9/23(金・祝)一般(高校生相当以上)対象特別プログラム

## ① ラテンエアロ

【時間】9:30～10:30(60分)

【対象】高校生相当以上の方

【場所】1F スポーツルーム

【料金】¥600(税込・現金のみ)

【定員】50名

【担当】高木 優子

※室内用シューズ必要です。

## ③ お楽しみフィットネス

～エアロビクス初級レベルZUMBA～

【時間】18:00～19:00(60分)

【対象】高校生相当以上の方

【場所】1F スポーツルーム

【料金】¥600(税込・現金のみ)

【定員】50名

【担当】豊田 洋子

## ②二十四式太極拳

【時間】13:00～14:30(90分)

【対象】高校生相当以上の方

【場所】1F スポーツルーム

【料金】¥1000(税込・現金のみ)

【定員】50名

【担当】落澤 徹

※室内用シューズ不要です。

参加申込みは、当日1Fスポーツルームにて教室開始30分前から行います。  
お支払いは現金でお願いします。

江戸川区スポーツセンター