

祝日特別レッスンイベント

# 簡単イングリッシュ & 簡単エクササイズ



DEリフレッシュ!

**11月23日 (祝) 9:30~10:20 (50分)**

会場：江戸川区スポーツセンター 1階柔道場

対象：60歳以上の方

定員：25名 (先着順)

参加費：500円



## 《プログラム内容》

せっかく運動するならもう一つ、英語というスパイスを加えて、頭と身体を丸ごと使ってリフレッシュ！ いつもと違うエクササイズにチャレンジ！ 難しい内容一切なし！ 誰でも聞いたことのある英語を使ってジェスチャー交えて色んな表現をしてみませんか？

## 《指導者紹介》

馬本 佳代子

0歳児から100歳児までの健康体操指導を50年現在に至る。他芸術スポーツ、フィギュアスケート選手のコンディショニング等を行う。JOC強化コーチ


秩父 久美子

10代後半で渡英、ABCからやり直す。アルバイトで始めた旅行業にどっぷりつかりフリーランスで旅行者のサポートやガイドを仕事とし5年ほど滞在趣味は旅行、トリニダード&トバゴやカナリアンアイランドなどあたたかくて自然がいっぱいのところを探して行っています。

申込  
方法

**11月13日 (日) 10:30~**

お電話で先着順にて承ります ※定員になり次第メ切

 **03-3675-3811**

主催：江戸川区スポーツセンター指定管理者：三菱電機ビルテク/サービスグループ

- ご応募の際にいただいた個人情報、上記以外の目的で使用することはございません。
- 新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合があります。予めご了承ください。

## 祝日特別レッスンイベント

かくれたお宝をさがし出せ！

おもしろ&簡単英語でミッションクリアしちゃおう！



# English Treasure hunt

**11月23日 (祝) 10:40~11:30 (50分)**

会場：江戸川区スポーツセンター 1階柔道場

対象：小学1~3年生

定員：25名 (先着順)

参加費：600円



### 《プログラム内容》

走ったり、ジャンプしたり！もぐったり??みんなで力をあわせて、わくわく((o(´-`)o))お宝探し！身体を丸ごと使っておもしろ&簡単英語でトレジャーハンティング！学校でよく聞く英語の曲も歌っちゃおう！

### 《指導者紹介》

秩父 なつ美

馬本 佳代子


2歳からインターナショナルスクールで英語に親しみ小学校時代は夏休みを利用してハワイやアメリカ大使館のサマースクールに通う。中学校時代にオーストラリアへ数週間、交換留学。特技はフィギュアスケート。身体を使って何かをするのが大好きで新しい事に常にチャレンジしています。

0歳児から100歳児までの健康体操指導を50年現在に至る。他芸術スポーツ、フィギュアスケート選手のコンディショニング等を行う。JOC強化コーチ

申込  
方法

**11月13日 (日) 10:30~**

お電話で先着順にて承ります ※定員になり次第メ切

 **03-3675-3811**

主催：江戸川区スポーツセンター指定管理者：三菱電機ビルテク/サービスグループ

- ご応募の際にいただいた個人情報、上記以外の目的で使用することはありません。
- 新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合があります。予めご了承ください。