



ゴールデンウィーク水泳教室



対象は令和4年4月1日現在

教室名	日程	時間	対象	料金	定員
健康水中ウォーキング	5月3日(火)	11:00～12:00	高校生相当以上	¥600	30名
パーソナルレッスン①(成人)		13:00～14:00		¥1,000	各5名
パーソナルレッスン②(成人)		14:00～15:00			
幼児水泳①	5月5日(木)	10:00～11:00	年少～年長	各 ¥ 600	各25名
幼児水泳②		11:00～12:00			
小・中学生水泳【クロール】		13:00～14:00	けのびバタ足出来る		各15名
小・中学生水泳【背泳ぎ】			クロール25m以上泳げる		
小・中学生【フォーム矯正】		14:00～15:00	6～1級相当	各 ¥ 1,000	各10名
飛込みチャレンジ		15:00～16:00	小・中学生以上		

お申込みは、**4月28日(木)13:00～お電話**にて先着順で行います。
定員になり次第終了とさせていただきます。**(お支払いは当日2F受付にて現金払い)**

ゴールデンウィーク限定プログラム

ピラティス&ウォーク

～痛くならない&疲れない「歩行」を学ぶ～

【日 付】5月3日（火・祝）

【時 間】10：00～11：00

【場 所】1Fスポーツルーム

【担 当】柿澤 佑子

初中級エアロ



【日 付】5月4日（水・祝）

【時 間】10：00～11：00

【場 所】1Fスポーツルーム

【担 当】ザハロワ

サーキットエアロ



【日 付】5月5日（木・祝）

【時 間】9：30～10：30

【場 所】1Fスポーツルーム

【担 当】磯辺 律子

ビューティーヨガ

【日 付】5月3日（火・祝）

【時 間】19：00～20：00

【場 所】1Fスポーツルーム

【担 当】松岡 真理

ZUMBA



【日 付】5月4日（水・祝）

【時 間】20：20～21：20

【場 所】1Fスポーツルーム

【担 当】DAN DAN



シューズのご用意をお願いします

各定員50名 料金¥600（現金のみ）

整理番号付き体調チェックシートは、当日1Fスポーツルームにて教室開始30分前からお配りします。

江戸川区スポーツセンター

2022年GW 体操教室のご案内

No.	日付	教室名	時間	対象	場所	定員	受講料
1	4月29日(金・祝)	ミニトランポリンⅠ	14:00～14:50	年中～年長	1Fみんなのスポーツルーム	20名	各1,000円
2	4月29日(金・祝)	ミニトランポリンⅡ	15:10～16:00	小学校1年～2年	1Fみんなのスポーツルーム	20名	
3	5月3日(火・祝)	マット&鉄棒Ⅰ	14:00～14:50	年中～年長	1Fみんなのスポーツルーム	20名	
4	5月3日(火・祝)	マット&鉄棒Ⅱ	15:10～16:00	小学校1年～2年	1Fみんなのスポーツルーム	20名	
5	5月3日(火・祝)	マット&鉄棒Ⅲ	16:10～17:00	小学校3年～6年	1Fみんなのスポーツルーム	20名	
6	5月4日(水・祝)	マット&跳び箱Ⅰ	15:10～16:00	小学校1年～2年	1Fみんなのスポーツルーム	20名	
7	5月4日(水・祝)	マット&跳び箱Ⅱ	16:10～17:00	小学校3年～6年	1Fみんなのスポーツルーム	20名	

お申し込みは4月28日（木）13時30分～お電話にて承ります。先着順申込みです。
定員になり次第終了いたします。
お支払いは、当日現金にて教室受付時に徴収いたします。