

## ミズノ 走り方教室 (主競技場)

【事前申込制】9月21日(金)10時より受付開始

◎講師 内野 雅貴 氏

【主な指導実績】

2015 横浜マラソンEXPOステージ講師

2016 モデルフォーム指導講師 2016 大阪マラソン伴走サポートコーチ

- ①親子・・・30組 (9時30分～10時30分)
- ②小学1年生～6年生・・・50人(10時45分～11時45分)

【持ち物】 室内シューズ・ウエア・飲み物

## ミズノ サッカー教室 (主競技場)

【事前申込制】9月21日(金)10時より受付開始

◎講師 中川 英樹 氏

- ①親子(12時～12時45分)
- ②小学1年生～6年生(13時～13時45分)

【定員】 親子 20組 小学生20人  
【持ち物】 室内シューズ・ウエア・飲み物

## フリーマーケット

広場にて全40店舗出店予定  
掘り出し物や珍しいものなど  
手に入れるチャンスです！  
奮ってご来館ください。  
(雨天時は中止となります)

## 無料スタジオレッスン

①ミズノオリジナル(担当:数崎)  
LA-LA-LA体操  
10時～10時45分

②エアロ&シェイプ(担当:磯辺)  
12時15分～13時15分  
(室内シューズが必要になります)

③肩こり腰痛予防体操(担当:磯辺)  
13時45分～14時45分

\*各レッスン30分前から整理券配布

\*①③は定員50名②は定員40名

\*高校生以上対象

## 無料一般公開

【9～17時】

・トレーニングルーム

(登録証をお持ちの方のみ)

・温水プール

(水着・キャップを持参)

・卓球【5面】/卓球室

(30分ずつの交代制)

【14～17時】

・バドミントン【8面】/主競技場

(30分ずつの交代制)

# 体育の日感謝DAY

## IN 江戸川区総合体育館

# 10月8日(月・祝)

開催時間 9:00～17:00 【当日は17時閉館になります。】

\*一部年齢制限、定員により、当日参加できない場合がございます。

\*無料一般公開・教室にご参加の方は、

運動できる服装(スポーツウエア)室内シューズが必要になります。

\*駐車場は24時間ご利用になれます、数に限りがございます。

ミズノ・スターツ共同事業体 TEL03-3653-7441

## 無料体験

①アーチェリー体験 10時～12時 (小学4年生以上)

②スポーツ吹き矢体験 13時～15時 (小学生以上)

## 体組成測定

会議室 <<9時～17時>>

高校生以上 先着150名

## 特設コーナー

①キッズコーナー(2階ロビー9時～17時)  
3歳児まで(保護者同伴が必要)

②お楽しみコーナー(主競技場 9時～13時30分)  
ポッチャ・ボウリング・ヨーヨー・わなげなど

③さくらカフェコーナー(玄関前)  
フランクフルト・モツ煮・おかし詰め合わせなど