



スマイル



エアロビクス



障がいをお持ちの方を対象に、音楽に合わせてからだを動かすエアロビクスを通じてスポーツの楽しさを味わいながら体力づくりをおこなう教室です。



◎	日程	2019年 10月12日、11月9日、12月14日 上記土曜日 15:00~15:45 (45分レッスン) *ご都合の良い日程をお選びください	
◎	対象		中学生以上の障がいをお持ちの方
◎	場所	江戸川区総合体育館 スタジオ	
◎	定員	各30名	
◎	参加費	各 400 円 (介助者は無料)	
◎	申込方法	9月11日(水) 10時から江戸川区総合体育館総合受付またはお電話でお申し込みください。定員になり次第締め切りとなります。 電話: 03-3653-7441	
◎	その他	運動しやすい服装、室内用シューズ、タオル、お飲み物をお持ちください。 介助が必要な方は同伴をお願いします。	

