

ウェルチェアラグビー (主競技場)

【事前申込制 web】
10月1日(金)10時より受付開始

五輪種目としても盛り上がった「ウェルチェアラグビー（車イスラグビー）」を体験しよう。競技専用の特殊な車いすを使って行います。この機会に是非ご参加下さい。

時間：9：30～11：30 対象：小学生以上
定員：20名 料金：無料 ※当日受付9：00より開始

無料一般公開

体育の日感謝DAY

IN 江戸川区総合体育館

10月10日(日)

【9～17時】

・トレーニングルーム
(登録証をお持ちの方のみ)
※定員、時間制あります

・温水プール
(水着・キャップを持参)

・卓球【3面】/卓球室
(1時間 交代制 延長なし)

【13時～17時】

・バドミントン【8面】/主競技場
(1時間 交代制 延長なし)

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（スポーツウェア）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。

ミスノ・スターツグループ TEL03-3653-7441

無料レッスン
(会議室)

① ボルレッチを使った (担当：田中)

肩らくらく体操

10時00分～10時30分

② ゆらゆらクッションを使った (担当：田中)

姿勢すっきり体操

11時00分～11時30分

* 各レッスン30分前から整理券配布
* 各10名定員 * 高校生以上対象