

9月1日より受付開始

10月からの水泳教室のご案内



申込先：江戸川区総合体育館 〒133-0043 江戸川区松本1-35-1
対象：区内在住・在勤・在学の方

コース名(対象)	曜日	時間	日程	定員(抽選)	費用
アクアシェイプ(一般)	木	11:00~11:50	9/28~12/21 毎週木曜日(全12回) 11/23はお休み	30人	4,920円

※一般＝高校生相当以上の方。時間は50分。

【アクアシェイプ】

アクアシェイプは、二の腕・お腹まわり・太ももに重点を置きシェイプアップを目的とした運動になります。息が上がるような運動になるので、プールの中でもしっかりと汗をかくことを実感できます。

(往信面)①希望教室名 ②住所(在勤・在学の方は勤務地・学校名の記入) ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を記入

(返信面)ご自分の住所・氏名を記入

9月10日(日)までに必着申込

(多数の場合は抽選)

江戸川区総合体育館 指定管理者:ミズノ・スターツ共同事業体