

# ママエクササイズ & キッズ体操

令和5年 8月7日(月)

10:00~11:30



4.5歳児を対象とした『キッズ体操』と、女性の保護者を対象とした『ママエクササイズ』を別々の室場で開催します!親子別室で体操教室を体験してみませんか?  
お子さまの自立を目指すと共に、保護者の方ものびのび身体を動かしましょう!

『ママエクササイズ』は、  
骨盤ストレッチをおこないます!

対 象 : 4・5歳児の子と女性の保護者

場 所 : 深川スポーツセンター

キッズ体操…1階 第一武道場

ママエクササイズ…2階 研修室

定 員 : 20組(最少催行人数18組)

参加費 : 1組 1,500円

持ち物 : 運動のできる服装、室内履き(保護者のみ。キッズ体操は不要)

講 師 : マミ体操クラブ 派遣指導員

申込方法 : WEB・往復はがき・窓口にて受付

※申し込み多数の場合は区内在住の方を優先して抽選



2023年7月1日(土) ~ 2023年7月14日(金) 必着!

~ 申込方法は裏面をご覧ください ~



## WEBでのお申込方法



パソコンやスマートフォンからのお申込も可能です。

<https://koto-hsc3.revn.jp> にアクセスして

当該イベントを選択し、お申込ください。

右記QRからもお申込みいただけます。

※メールアドレス「info@koto-hsc3.revn.jp」・「kyoushitsu-web@koto-hsc.or.jp」が受信できるように設定をお願いいたします。



イベント申込QR



## 往復はがきでのお申込方法

以下の必要事項をご記入いただき、深川センターへ郵送ください

①ママエクササイズ&キッズ体操 ②こどもと保護者の氏名（ふりがな）

③住所 ④日中必ず連絡のとれる電話番号 ⑤生年月日

※センター窓口にてお申込をされる場合は、返信用のはがきをご持参ください。

## 施設案内



- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線 門前仲町駅（4番出口）徒歩5分
- ・JR京葉線 越中島駅（1番出口）徒歩2分
- ・都営バス（門33 門19 海01）越中島 徒歩1分

深川スポーツセンター

135-0044 江東区越中島1-2-18

tel.3820-5881 fax.3820-5884