

美姿勢ボディアート

ママは美姿勢、こどもは体操で体を動かしましょう。

&キッズ体操教室

7月22日・29日・8月5日・19日・26日(火曜・全5回)

時間；13:40～14:40 ※キッズ体操は13:30～14:45

美姿勢ボディアート 単体での申込みもOK!

ヨガ、ピラティス、気功などの要素を取り入れた全身運動で
姿勢美人を目指しませんか。



対 象 区内在住・在勤・在学の女性の方 30人

持ち物 運動しやすい服装・ふたの付いた飲み物・タオル・
ヨガマット（ストレッチマットの準備はございます。）

キッズ体操 単体での申込みもOK!

マット運動、鉄棒、跳び箱などの種目をおこないます。
夏休みに涼しい室内で、からだをおもいっきり動かそう!



対 象 美姿勢ボディアート教室に参加される方のお子さまも含め
満4歳～6歳(未就学児)30人

持ち物 運動しやすい服装・室内用シューズ・ふたの付いた飲み物・タオル

受講料	美姿勢ボディアート&キッズ体操 (保護者1人、こども1人)	6,450円
	美姿勢ボディアートのみ	2,850円
	キッズ体操のみ	3,600円

※応募者多数の場合は抽選

申込方法：WEBでお申込み(詳しくは裏面をご覧ください)

申込開始日：6月17日(火)9時～

申込締切日：6月30日(月)24時まで

公益財団法人江東区健康スポーツ公社 深川北スポーツセンター

TEL 03-3820-8730 FAX 03-3820-8731



WEB申込みは、
こちらのQRコードからお申込みください。

申込方法：WEBでお申込み(6/17～下記HPをご覧ください)

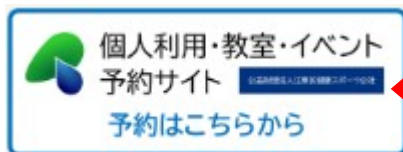
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/

※HP教室予約サイトより、教室・講座（期間開催）で検索

お申込み手順

深川北スポーツセンターのHPより

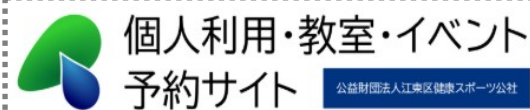
①



ここをクリック

ログインor新規登録

②



ログイン もしくは 新規会員登録

③

| 予約枠検索

事業

個人利用 教室・講座（期間開催） イベント（不定期開催）

区民大会 スポーツの日 小学生スポーツ塾

ロコモ度チェック 少年少女スポーツ教室

施設

スポーツ会館 深川北スポーツセンター 亀戸スポーツセンター 有明スポーツセンター 東砂スポーツセンター

深川北スポーツセンター 健康センター オンライン

対象

シニア向け教室 一般向け教室 女性向け教室 親子・こども向け教室

美容勢ポティアートのみ

どちらか
選択して
クリック

美容勢ポティアート&キッズ体操教室
キッズ体操教室のみ

予約状況を見る

クリック

④

< 2025/07 >

2025/07						
日	月	火	水	木	金	土
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

カレンダーで7/22の該当の教室を選んでください。

参加者情報を入力して申込してください。
登録メールアドレスに完了確認メールが届いたら申込完了です。