

～自分の心と身体に本気で向き合う～本来の身体機能を取り戻すエクササイズ

「筋トレ×ストレッチ」ピラティス



※写真はイメージです



参加者、募集中！！

＊講師紹介

場 所 大泉学園町体育館 第二武道場

日 時 毎週火曜日 18:30～19:15
※日程の詳細は裏面

受講料 月謝制 2,000円 (毎月2～5回) ※令和4年6月7日 (火)
体験の場合は 800円※1回限り プレオープン教室は、参加費無料！！

対 象 18歳以上



ミズノスポーツサービス(株)
所属インストラクター
坂口 侑香 先生

一般からシニアまで幅広い指導ができます！
体調を崩したことで「ピラティス」に出会い、
身体が回復したことをきっかけに現在は、
指導者として活動中。
皆さんの健康な身体づくりを全力でサポート
いたします！

- 月によって、開催回数が異なりますが、年間を通じての料金設定となっております。
- 動きやすい服装、タオル、飲み物などをご持参してください。
- 定員は10名です (先着順)
- 初めてピラティスをされる方も大歓迎です。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等をご送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。



練馬区立大泉学園町体育館

TEL : 03-5905-1161

〒178-0061 練馬区大泉学園町体育館
<https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/nerima/>

● 営業時間
9:00～21:30

● 休館日
毎月第2月曜日・年末年始