

動きやすくバランスの良い体づくりを目指します！

シェイプアップ運動教室

参加者
募集中



体全身を引き締めたい方必見！

場 所 練馬区大泉学園町体育館 第一武道場

日 時 月曜日 ※日程の詳細は裏面
9:15～10:15

料 金 【クール制】 ※1回参加の場合：800円
4～6月(8回) / 4,000円 7～9月(8回) / 4,000円
10～12月(8回) / 4,000円 1～3月(9回) / 4,500円

対 象 一般（高校生以上）

《教室内容》

きれいなカラダづくりを目的とした、
有酸素運動と筋力トレーニングを行います。

●定員 : 15名（先着順）

●持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル

※開催日程、申込方法は覆面をご覧ください。

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報は、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。

指導者紹介



雨宮 彩乃

楽しく身体を動かし、
カラダ全身を引き締めましょう！



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5丁目14番24号

<https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/nerima>

●営業時間 平日 9:00～21:30
土日 9:00～21:30

●休館日 毎月第2月曜日・年末年始

4月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	5月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	7月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
8月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	10月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	11月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
12月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2020年/1月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	3月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

<シェイプアップ教室 2019年開催スケジュール>

上記、黄色で色付けされている日程が2019年4月～2020年3月末までの開催スケジュールとなります。

<申込方法について>

お電話または1階総合受付にて申込となります。

申込の際には「名前」、「連絡先」、「年齢」をお伺いします。

<参加費のお支払いについて>

開催日当日、開催時間前までに1階総合受付窓口へお支払いください。

※1回参加の場合は、800円（税込み、保険料含む）

<服装について>

動きやすい服装、飲み物、タオルをご用意ください。

<開催時間>

9:15～10:15

<その他注意事項>

- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。
- ・貴重品は持ち込まないようお願いします。盗難があった場合、当体育館は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調がすぐれないときは無理をしないでください。
- ・参加費の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。