

効率の良いウォーキングで、楽しく、快適に歩きましょう！

# ウォーキング教室

参加者  
募集中



## 歩き方を学ぶ！ミズノのウォーキング教室

場 所 大泉さくら運動公園芝生広場 /園路コース

日 時 火曜日 9:00~10:00

参加費 1回500円  
※税込・傷害保険料含む

対 象 一般（中学生以上）

## 指導者紹介



大江 政範  
ミズノスポーツサービス(株)

いつものさんぽを運動にかえる歩き方を学び、手軽にできる健康への第一歩にしましょう！

### 【その他】

動きやすい服装、ウォーキングシューズまたはランニングシューズなどの運動靴、飲み物、タオルを持参してください。

●定員20名（先着順）

※お申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、あしからずご了承ください。



練馬区立大泉学園町体育館

TEL : 03-5905-1161

〒178-0061 練馬区立大泉学園町5-14-25

<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 每月第2月曜日・年末年始

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

  

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

  

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

#### <ウォーキング教室 2019年開催スケジュール>

上記、青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、開催時間までに大泉さくら運動公園多目的運動場へお越しください。

※参加費は500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、タオルをご持参ください。

#### <開催時間>

9：00～10：00

#### <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にお願いします。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。