

音楽に合わせて楽しく運動できる

グッズエクササイズ

参加者
募集中



お腹周りが気になる方におすすめ！

- 場 所** 火曜日・・・第2武道場
金曜日・・・会議室
- 日 時** 火曜日・金曜日 20:00～21:00
- 定 員** 火曜日15名 / 金曜日8名（先着順）
- 持ち物** 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

指導者紹介



佐藤 光一

音に合わせて楽しく体を動かし
全身を引き締めましょう！

●2019年開催クール：参加費（全て税込・保険料含む）
【火曜日】 【金曜日】
4月～6月(11回)：5,500円 4月～6月(10回)：5,000円
7月～9月(10回)：5,000円 7月～9月(10回)：5,000円
10月～12月(11回)：5,500円 10月～12月(13回)：6,500円
1月～3月(11回)：5,500円 1月～3月(11回)：5,500円
※1回参加の場合：800円
開催日程、申込方法、教室内容、お支払いについては裏面をご覧ください。
※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 練馬区大泉学園町5-14-24

<http://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	2019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

...休館日

<グッズエクササイズ 2019年開催スケジュール>

上記日程が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>

申込開始日：下記日程の10時からお電話または1階総合受付窓口にて申込となります。

申込の際には「名前」「連絡先」「年齢」をお伺い致します。

【火曜日】

【金曜日】

- ・4月～6月：3月12日（火）
- ・7月～9月：6月4日（火）
- ・10月～12月：9月3日（火）
- ・1月～3月：12月3日（火）
- ・4月～6月：3月12日（火）
- ・7月～9月：6月7日（金）
- ・10月～12月：9月6日（金）
- ・1月～3月：12月6日（金）

<参加費のお支払いについて>

開催当日、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。

<教室内容>

ウォーミングアップ～体幹部運動～ストレッチ

（バランスボール、バランスディスク、水スウイングウエイトを使用します）

<その他注意事項など>

- ・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、当センターは一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時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。