

# カラダの姿勢や調子を整えていきましょう！ ストレッチ＆コンディショニング教室

参加者  
募集中



【気軽にできる！45分のショートレッスン】

場 所 練馬区大泉学園町体育館 / 第一武道場

日 時 月曜日 10:30～11:15

受講料 1回500円（税込、保険料含む）

対 象 高校生以上（初心者大歓迎）

## 《教室内容》

姿勢を整えるストレッチや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。

## 指導者紹介



雨宮 彩乃

ストレッチを中心とした、筋コンディショニング運動を行ない動きやすいカラダをつくりましょう！



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

<b>4月</b> 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 1日・・・無料体験教室	<b>5月</b> 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	<b>6月</b> 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	<b>7月</b> 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
<b>8月</b> 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	<b>9月</b> 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	<b>10月</b> 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	<b>11月</b> 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
<b>12月</b> 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	<b>2020年/1月</b> 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	<b>2月</b> 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	<b>3月</b> 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

## ＜ストレッチ＆コンディショニング教室 2019年度開催スケジュール＞

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。

※4月1日（月）に無料体験教室を行ないます。お気軽にご参加ください！

### ＜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＞

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。

### ＜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＞

10:30～11:15

### ＜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。