

少人数だからできる細やかなアプローチ！ セミプライベートピラティス



フィットネス

ご友人やグループで
一緒にレッスン！

場 所 ■ 大泉学園町体育館 会議室

日 時 ■ 金曜日 ① 9:00～10:00
② 10:00～11:00
③ 11:00～12:00

受講料 ■ 1回 3,000円 (税込、保険料含む)

対 象 ■ 一般(高校生以上)

定 員 ■ 各時間 5名 (先着順)
※ご予約は翌月末までお取りできます。
開催日の前日までにご予約ください。

持ち物 ■ 動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。

講師紹介



琴 美

4歳からバレエを始め、
2018年にはロシア留学
現在はインストラクターとして活躍

バレエ未経験でも大丈夫！
シンプルな動きでリズムに合わせて
楽しく運動しましょう！

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理致しますが、
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。
事業広報活動の為、写真撮影をする場合がございます。



練馬区立大泉学園町体育館
TEL : 03-5905-1161

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園5-14-24
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7504>

●営業時間 9:00～21:30

●休館日 毎月第2月曜日・年末年始



施設ホームページ

公式LINE



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

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

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	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			

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				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						
日	月	火	水	木	金	土
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

3月						
日	月	火	水	木	金	土
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 ● … 開催日

◆ セミプライベートピラティス 2025年度開催スケジュール

上記日程が2025年4月～2026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

- ・ 体育館 1 階総合受付またはお電話・当館WEBサイトにて申し込みとなります。
翌月末の開催分までお申し込みいただくことが出来ます。
- ・ 【先着順】となっております。
- ・ 当日は 1 階受付にて【お名前・ご連絡先】を記入してください。

◆ 参加費のお支払いについて

- ・ 開催日当日、開始時間前までに 1 階総合受付にてお支払いください。

◆ その他注意事項について

- ・ 休講または開催日の変更がある際は、当体育館HPおよび公式LINEにてご連絡致します。
- ・ 当体育館よりお電話させていただく場合、以下の番号よりご連絡いたします。
03-5905-1162 もしくは 03-5905-1163
- ・ 更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。
- ・ 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、当館は一切責任を負いません。
- ・ 体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。