効率の良い正しいウォーキングで、楽しく、快適に歩きましょう！

ウォーキング教室

転倒予防や効果的な歩き方をしたい方へ

日　程	火曜日　※開催日は、裏面カレンダーをご確認ください。
時　間	９：００～１０：００
場　所	大泉さくら運動公園多目的運動広場/園路コース
参加費	７００円／１回(税込、保険料を含む)
対　象	一般（中学生以上）
定　員	２０名（先着順）

指導者紹介

吉澤　圭祐
ミズノインストラクター

いつもの散歩を運動に変える
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！！

持ち物

飲み物・タオル
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

開催日程、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内容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。

申込方法：お電話または1階受付・当館WEBサイトにてお申込みください。

お申し込み
お問い合わせ

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５－１４－２４
http://www.mizuno.jp/facility/tokyo/nerima/

●営業時間　9:00～21:30
●休館日　毎月第2月曜日・年末年始

施設HP　公式LINE

主催：ミズノ㈱　協力：ミズノスポーツサービス㈱

2024 4月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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				

2025 1月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						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					

・・・教室開催日　・・・休館日

◆ ウォーキング教室　２０２４年度開催スケジュール

・上記日程が２０２４年４月～２０２５年３月末までの開催スケジュールとなります。

◆ 申込方法・参加費のお支払いについて

＜お申込み＞

お電話または１階総合受付窓口・当館WEBサイトにてお申込みとなります。

申込の際には「名前」「連絡先」「年齢」をお伺い致します。

＜参加費のお支払いについて＞

開催当日、大泉さくら運動公園管理事務所前の受付でお支払いください。

◆ 注意事項

・休講もしくは開催日の変更がある際は、当体育館HPおよび公式LINEにてご連絡いたします。

・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

・更衣室後の衣類、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。

・体調には十分ご留意ください。体調悪い時は無理をしないでください。