

～自分の心と身体に本気で向き合う～本来の身体の機能を取り戻すエクササイズ

「筋トレ×ストレッチ」ピラティス



※写真はイメージです



参加者、募集中！！！！

場 所 大泉学園町体育館 第二武道場

日 時 毎週火曜日 18:30～19:15
※日程の詳細は裏面

受講料 月謝制 2,000円 (毎月2～5回) ※令和4年6月7日 (火)
体験の場合は 800円※1回限り プレオープン教室は、参加費無料！！

対 象 18歳以上

- 月によって、開催回数が異なりますが、年間を通じての料金設定となっております。
- 動きやすい服装、タオル、飲み物などをご持参してください。
- 定員は12名です (先着順)
- 初めてピラティスをされる方も大歓迎です。

※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ご送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。

＊講師紹介



ミズノスポーツサービス(株)
所属インストラクター
坂口 侑香 先生

一般からシニアまで幅広い指導ができます！
体調を崩したことで「ピラティス」に出会い、
身体が回復したことをきっかけに現在は、
指導者として活動中。
皆さんの健康な身体づくりを全力でサポート
いたします！



練馬区立大泉学園町体育館

TEL : 03-5905-1161

〒178-0061 練馬区大泉学園町体育館
<https://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

2022年4月							2022年5月							2022年6月							2022年7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2											1	2	3	4						1	2
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
							29	30	31												31						

2022年8月							2022年9月							2022年10月							2022年11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2							1			1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
31														30	31												

2022年12月							2023年1月							2023年2月							2023年3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

・・・プレオープン教室（※）
 ・・・教室開催日
 ・・・休館日

※プレオープン教室は、参加費無料になります。

◆ ピラティス 入門 教室 2022年度開催スケジュール

上記日程が2022年6月～2023年3月末までの開催スケジュールとなります。

◆ 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。

◆ 開講時間

18:30～19:15

◆ 参加費のお支払いについて

月謝制 2,000円（毎月2～5回） 体験レッスン 800円（お1人様一回のみ）
 参加費のお支払いは、毎月初日教室前までに、1階体育館総合受付にてお願いします。
 退会手続きにつきましては、毎月初日の教室前にお電話または1階受付にてお願いします。
 休会の対応はありません。

◆ その他注意事項

- ・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。
- ・参加費の返金は原則としていたしませんので予めご了承ください。