

# 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



## 【運動を始めたい方におすすめ！！！！】

- 場 所** 練馬区立大泉学園町体育館 第一武道場  
**日 時** 月曜日 10:30～11:30 ※日程の詳細は裏面  
**定 員** 18名(先着順)  
**対 象** 高校生以上(初心者大歓迎)  
**参加費** 月謝制 2,000円(毎月2～4回)  
体験レッスン 800円(お1人様一回のみ)

※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。

**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ご送付必要がありますので、あらかじめご了承ください。

## 指導者紹介



高田 早織

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！

### 《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。



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

<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

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

  

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

  

2023年12月							2024年1月							2024年2月							2024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		1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29		24	25	26	27	28	29	30	
31																				31							

  

... 教室開催日
  ... 休館日

## <ストレッチ&コンディショニング教室 2023年度開催スケジュール>

上記日程が2023年4月～2024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>

1階総合受付窓口にて申込となります。

申込の際には「お名前」「ご連絡先」「ご年齢」をお伺いいたします。

### <参加費のお支払いについて>

月謝制 2,000円（毎月2～4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いたします。

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階受付にてお願いいたします。

休会の対応はありません。また、未納月があり、連絡の取れなかったお客様に関しては、

未納月の翌月退会とさせていただきます。ただし、退会月までは、月謝は発生するとします。

### <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。

### <開催時間>

10:30～11:30

### <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にお願いいたします。
- ・盗難があった場合、当体育館は一切責任を負いません。
- ・体調には十分にご留意ください。体調がすぐれな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。