

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・マスク等
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

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

◆ ウォーキング教室 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・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

- ・盗難があった場合、当施設では一切責任を負いません。貴重品の扱いには十分ご注意ください。
- ・教室での事故については、応急処置はいたしますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・イベント時に撮影した写真は広告宣伝としてHP等に使用させていただく場合がございます。
- ・雨天の場合でも開催となります。その他悪天候での中止の場合、当館公式LINEにて、お知らせいたします。キャンセルの際は、開催時間までにご連絡ください。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。
- ・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。