

65歳から始めて、介護に頼らない身体を作ろう！ シニアピラティス



2023年度 新教室開催！！！！

講師紹介

場 所 ■ 大泉学園町体育館

日 時 ■ 火曜日 10:15～11:15
※日程は裏面をご確認ください

受講料 ■ 月謝制 2,500円
体験 800円

対 象 ■ 65歳以上

機能改善を目指すためのストレッチや
筋力トレーニング、バランス感覚、
日常生活の中での身体の使い方を取り入れていきます。



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

- 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は10名です（先着順）
- 詳しくは裏面をご確認ください。

※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。



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

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

◆ シニアピラティス 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。

◆ 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

10:15～11:15

◆ 参加費のお支払いについて

月謝制2,500円 体験800円

参加費のお支払いは、原則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、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。