

～自分の心と身体に本気で向き合う～本来の身体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①



参加募集中

場 所 大泉学園町体育館 会議室

日 時 毎週火曜日 ①11:30～12:30
※日程の詳細は裏面

受講料 月謝制 2,500円 (毎月2～5回) 7月月謝は、2,000円
体験の場合は 800円※1回限り

対 象 18歳以上

- 月によって、開催回数が異なります。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9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。
当グループ主催イベントの案内等をご送付する場合がありますので、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
東京都練馬区大泉学園町5-14-24

● 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						

 ・・・休館日
 ・・・開催日

◆「筋トレ×ストレッチ」ピラティス① 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

11:30～12:30

◆ 参加費のお支払いについて

月謝制 2,500円（毎月3回） 体験レッスン 800円（お1人様一回のみ）

7月月謝は、2,000円になります。

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。

【退会規約について】

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。

◆ 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。