

～頭もカラダも元気で健康～ ミズノレクリエーション教室

参加者
募集中



楽しく全身運動！

場 所 練馬区立大泉学園町体育館 競技場

日 時 水曜日 9:15～10:15

定 員 20名(先着順)

対 象 60歳以上の方

フラフープやボールを使用することで、
楽しく頭とカラダを同時に使ったプログラムを行います。

- 参加費 : 700円/1回(税込、傷害保険料含む)
 - 持ち物 : 動きやすい服装、室内用シューズ、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



濱名 夏実
ミズノインストラクター

元気な体づくりとともに運動する楽しさをお伝え
ます。スポーツレクリエーション運動から筋力
アップや認知症予防など健康を維持・促進して
いきます。



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

大泉学園町体育館
公式LINEはこちら→



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

 教室開催日 休館日

<ミズノレクリエーション教室 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>

お電話または1階総合受付窓口・当館WEBサイト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>

開催日当日、開始時間前までに1階総合受付窓口にてお支払いください。

<服装について>

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルをご用意ください。

<開催時間>

9:15～10:15

<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。