

# 運動不足やストレスを解消！ かんたんピラティス



## 初心者でも出来る運動を楽しく行います！

- 場 所** 練馬区立大泉学園町体育館 会議室
- 日 時** 水曜日 ①19:00～20:00 ②20:00～21:00
- 定 員** 12名(先着順)
- 持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 参加費** (税込、傷害保険料含む)
- 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)

※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。

※開催日程、申込方法は裏面をご覧ください。

### 指導者紹介



小島 葉月

体幹を意識したトレーニングで  
姿勢を正しく整えましょう！



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

大泉学園町体育館  
公式LINEはこちら→



<b>2023年/4月</b> 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	<b>5月</b> 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	<b>6月</b> 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	<b>7月</b> 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
<b>8月</b> 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	<b>9月</b> 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	<b>10月</b> 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	<b>11月</b> 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
<b>12月</b> 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	<b>2024年/1月</b> 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	<b>2月</b> 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	<b>3月</b> 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

## <かんたんピラティス 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名様一回のみ）

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階受付にてお願いします。

休会の対応はありません。

### <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>

① 19:00～20:00    ② 20:00～21:00

### <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。