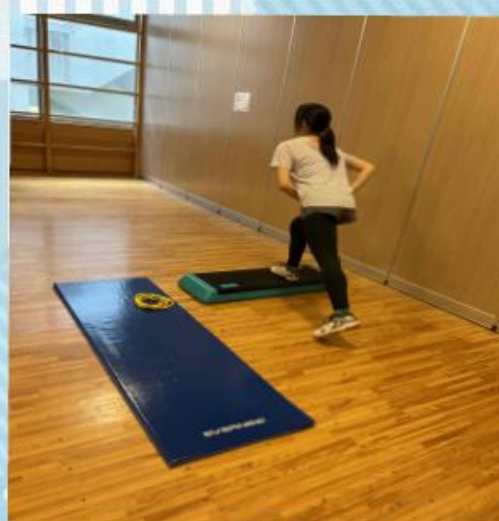


脂肪を燃焼して太りづらい体づくり 燃焼サーキット



全身をつかった筋トレと
有酸素運動のサーキットトレーニングで代謝UP

講師紹介

場 所 ■ 練馬区立大泉学園町体育館 会議室

日 時 ■ 月曜日 11:00~11:50

参加費 ■ 月会費 2,500円 (税込、保険料含む)
体験 800円 (お1人様1回)

対 象 ■ 18歳以上 (高校生以上)

定 員 ■ 12名 (先着制)

持ち物 ■ 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル



堀内 直樹

パーソナルトレーナー
キックボクシングトレーナー

※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送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。
事業広報活動の為、写真撮影をする場合がございます。



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://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



施設ホームページ

公式LINE



4月						
日	月	火	水	木	金	土
		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			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				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						
日	月	火	水	木	金	土
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					

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		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		

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

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	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						
日	月	火	水	木	金	土
			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	

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

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	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			

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				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						
日	月	火	水	木	金	土
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

3月						
日	月	火	水	木	金	土
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				

● … 休館日 ● … 開催日

◆ 燃焼サーキット 2025年度開催スケジュール

上記日程が2025年9月～2026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

- ・ 体育館1階総合受付またはお電話・当館WEBサイトにて申し込みとなります。
- ・ 既に定員となっている場合、キャンセル待ちでご予約賜ります。

◆ 参加費のお支払いについて

毎月、**最初の教室の開催前までに** までに体育館1階の総合受付にてお支払いください。
 当月中にお支払いがない場合、翌月からの教室に参加いただく事が出来ませんので予めご了承ください。
 休会および月謝の日割り計算は致しておりません。
 また、参加費の返金は原則行っておりません。

◆ 退会について

退会希望月の月末までに体育館1階の総合受付までお申し出ください。
 お申し出がない場合、翌月も月謝が発生いたしますので予めご了承ください。

◆ その他注意事項について

- ・ 休講または開催日の変更がある際は、当体育館HPおよび公式LINEにてご連絡致します。
- ・ 当体育館よりお電話させていただく場合、以下の番号よりご連絡いたします。
 03-5905-1162 もしくは 03-5905-1163
- ・ 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。