

# 動きやすくバランスの良い体づくりを目指します！ シェイプアップ運動教室



## 体全身を引き締めたい方必見！

- 場 所** 練馬区立大泉学園町体育館 第一武道場  
**日 時** 月曜日 9:15~10:15 ※日程の詳細は裏面  
**定 員** 18名(先着順)  
**対 象** 一般(高校生以上)  
**参加費** 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。

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル

### 《教室内容》

きれいなカラダづくりを目的とした、  
有酸素運動と筋カトレーニングを行います。

### 指導者紹介



高田 早織

楽しく身体を動かし、  
カラダ全身を引き締めましょう！



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

●休館日 毎月第2月曜日  
年末年始

