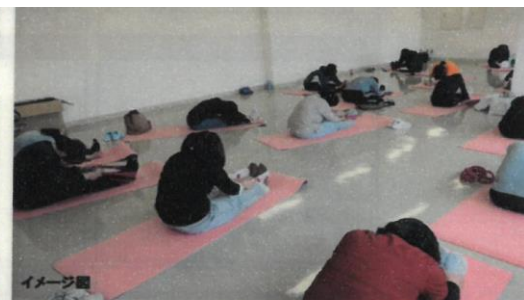


カラダの姿勢や調子を整えていきましょう！ ストレッチ & コンディショニング教室



【運動を始めたい方におすすめ！！！！】

- 場 所** 練馬区立大泉学園町体育館 第一武道場
日 時 月曜日 10:30～11:30 ※日程の詳細は裏面
定 員 18名(先着順)
対 象 高校生以上(初心者大歓迎)
参加費 月謝制 2,000円(毎月2～4回)
体験レッスン 800円(お1人様一回のみ)

※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》

姿勢を整えるストレッチや筋力トレーニングを行います。
※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



高田 早織

ストレッチを中心とした
筋コンディショニング運動を行ない、
動きやすいカラダをつくりましょう！



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

2022年/4月 月 火 水 木 金 土 日 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 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	6月 月 火 水 木 金 土 日 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 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 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 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 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 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	2023年/1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	2月 月 火 水 木 金 土 日 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 月 火 水 木 金 土 日 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

<ストレッチ&コンディショニング教室 2022年度開催スケジュール>

上記日程が2022年4月～2023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、飲み物、タオルをご用意ください。

<開催時間>

10:30～11:30

<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。