

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
- 休館日 毎月第2月曜日
年末年始

2022年/4月 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	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		5月 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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				7月 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	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	
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																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																																						
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																																																																																																																																																																																				
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																																																																																																																																																																																	
8月 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>	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 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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							11月 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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									
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																																																																																																																																																																																					
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																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																							
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 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	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		2023年/1月 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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						3月 <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	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							
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																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																																						
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																																																																																																																																																																																						
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 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人様一回のみ）

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＞

①19:00～20:00 ②20:00～21:00

＜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。