

ステップエクササイズ



ステップ台を使って音楽に合わせて楽しく運動！

場 所 練馬区立大泉学園町体育館 第2武道場
 日 時 火曜日 19:30~20:30
 定 員 10名 (先着順)
 持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、
 タオル、飲み物

指導者紹介



ミカ
MIKA

音楽に合わせてステップ台を昇り降り
 楽しくからだを動かし、
 全身を引き締めましょう！

2022年開催クール：参加費(全て税込・保険料含む)

【火曜日】

月謝制 2,500円 (毎月3~5回)

体験レッスン 800円(お一人様1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、教室内容、お支払いについて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。

当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がございますので、あらかじめご了承ください。



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

<ステップエクササイズ 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参加申込書を提出

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 2,500円（毎月3～5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。

<教室内容>

音楽に合わせてステップ台を昇降、楽しく身体を動かしながらエクササイズ。

<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。