

65歳から始めて、介護に頼らない身体を作ろう！  
シニアピラティス



いつまでも元気に楽しく！

講師紹介

- 場所 ■ 大泉学園町体育館 会議室
- 日時 ■ 火曜日 10:15~11:15  
※詳細は裏面をご覧ください。
- 受講料 ■ 月謝制 3,000円 (税込、保険料含む)  
体験 800円 (お1人様1回)
- 対象 ■ 65歳以上
- 定員 ■ 10名 (先着順)
- 持ち物 ■ 動きやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。



菊原 まり

2019年 Pilates Japanのインストラクタービギナー養成コース修了・資格取得  
InterMediateコースを修了・資格取得  
2020年 AdovanceMatコース修了・資格取得  
フラメンコダンサーとしてもライブ活動、教授活動

- 年間での開催回数にて料金設定を行っています。
- ※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。  
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 東京都練馬区大泉学園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
24/31	25	26	27	28	29	30

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

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	24	25	26	27	28
29	30					

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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
 ○ … シニアピラティス 9:30～ 筋トレ×ストレッチピラティス① 10:45～

### ◆ シニアピラティス教室 2026年度開催スケジュール

上記日程が2026年4月～2027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

当体育館HP、お電話または体育館1階の総合受付にてお申込ください。  
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**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、翌月も月謝が発生致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にお願いします。
- ・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。