

気分さわやか～1日のスタートに

# 朝ヨガピラティス



姿勢改善やケガ予防にもつながる朝のリフレッシュタイム!

ヨガでゆったり筋肉を伸ばして柔軟性アップ、ピラティスで体幹をしっかり鍛えて代謝も高めます!

## 講師紹介

琴 美

4歳からバレエを始め、2018年にはロシア留学現在はインストラクターとして活躍



- 場 所** 練馬区立大泉学園町体育館 会議室
- 日 時** 金曜日 9:00～10:00
- 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** 一般 (高校生以上)

- 🌸 動きやすい服装、飲み物、タオルなどご持参ください。
- 🌸 定員は12名です (先着順)
- 🌸 年間の開催回数にて料金設定しております。

9月より月謝制教室開催  
★申込み条件★  
・抽選方式となります。  
・本教室の単発教室に参加された方のみ申し込みができません。

※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ご送付する場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
※事業広報活動の為、写真を撮影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 練馬区立大泉学園町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

体育館ホームページ 

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

### ◆ 朝ヨガピラティス教室 2026年度開催スケジュール

上記日程が2026年9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しください。  
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。