

有酸素運動と体幹部の運動で全身を引き締めましょう！

シェイプアップ運動教室

参加者
募集中



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 ①9:15～10:15 ②10:20～11:20

対 象 一般女性（高校生以上）

定 員 10名

指導者紹介



唐島田 未紗

ミズノスポーツサービス(株)

楽しく動いて全身をシェイプアップ！
日頃の運動不足を解消しましょう

2017年度開催クール：参加費（全て税込、保険料を含む）

- ・4月～6月(10回)：5,000円
 - ・7月～9月(8回)：4,000円
 - ・10月～12月(10回)：5,000円
 - ・1月～3月(9回)：4,500円
- ※1回参加の場合：800円

開催日、申込方法、持ち物、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が、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、
あしからずご了承ください。



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

<http://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

4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	5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	6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	7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
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 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 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	11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
12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	2018年/1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	2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	3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

<シェイプアップ運動教室 2017年度開催スケジュール>

上記、開催スケジュール表の四角で囲んでいる日程が開催日となります。

<申込方法について>

お電話または1階総合受付窓口にて申込となります。

申込の際には「名前」「連絡先」「年齢」をお伺い致します。

<参加費のお支払いについて>

開催当日、開催時間前までに1階総合受付窓口へお支払いください。

<持ち物>

動きやすい服装、タオル、飲み物

<その他注意事項など>

更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返却式）をご利用ください。

貴重品は持ち込まないようにお願い致します。

盗難があった場合、当センターは一切責任を負いません。

体調には十分ご留意ください。体調の悪い場合は無理をしないでください。

参加費の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。