

# 40歳になったら始めましょう

練馬区スポーツアクションプラン事業

体の声に早めに気づき、痛みの予防&よりよい動きを手に入れましょう!

## ホワイエ上石神井健康体操教室

月曜日の  
午後は…

### バランス運動教室

～体をととのえる運動・軽いリズム運動～岡 明美先生～

第1・第3月曜 午後1時～2時30分



R4年4月4・18      5月16・30※第1週GW休み      6月6・20

7月4※第3週祝日      8月1・29※第5週      9月5※第3週祝日

10月3・17      11月7・21      12月5のみ

R5年1月16・30※第5週      2月6・20      3月6・20

### 腰・ひざ痛み予防肩こり防止の教室

予防教室は  
うわばき不要です

～身体の内側を鍛え整える・ピラティス～ 星 栄子先生～

第4月曜 午後1時～2時30分



4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26

10/24、11/28、12/19※第3週、R5/1/23、2/27、3/27

全て1回500円

事前予約は不要ですが、感染症対策として、利用人数制限を実施中です。当日、先着順30名まで。地下1階アリーナにて。運動できる服装と上履きをお持ち下さい。

☆ホワイエの年会員に入会すると

会員カード提示で全て無料でご参加できますのでと～ってもお得です!

入会金 1,000円

年会費 8,000円

半年会員 5,000円



主催・お問合せ NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井  
SSC事務局 電話 03-3929-8100 (月・水・金 各3時まで)