

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

大人の皆さん！一週間に60分の運動習慣が、健康寿命を延ばします！

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

R6年 4月1・15	5月20※第1週GW休み	6月3・17
7月1・29※第5週	8月5・19	9月2※第3週祝日
10月7・21	11月18※第1週祝日休み	12月2・16
R7年 1月6△検討中・20	2月3のみ	3月3・17

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

4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/30
10/28、11/25、12/23、R7/1/27、2/17※第3週、3/24

全て1回500円

事前予約は不要です。

当日、先着順35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

(4月～9月 又は 10月～翌年3月)



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)