

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



R5 年 4 月 3・17

5 月 15・29※第 5 週

6 月 5・19

7 月 3・31※第 5 週

8 月 7・21

9 月 4 ※第 3 週祝日休

10 月 2・16

11 月 6・20

12 月 4 のみ

R6 年 1 月 15・29※第 5 週

2 月 5・19

3 月 4・18

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



4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25

10/23、11/27、12/18※第 3 週、R6/1/22、2/26、3/25

全て 1 回 500 円

事前予約は不要です。当日地下
1 階アリーナ前にて受付します。
参加費、上履き、水分持参、運動
できる服装でご参加下さい。

☆ホワイエの年会員に入会すると

会員カード提示で両教室に無料でご参加できます
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(10 月～翌 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)