

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

アクアフィットネス

水の特性である「浮力」「水圧」「水の抵抗」を活用し、全身の筋肉をバランスよく鍛え、心肺機能の向上を図ります。体力に自信のない人や関節痛などに悩む人におすすめです。

曜日	種目	時間	指導
金	裏面参照	13:00~14:00	(有) アクアヘルス コミュニケーションズ

令和6年5月~9月の開催日程は裏面をご覧ください。

会場 武蔵野温水プール 15m プール

定員 15名

対象 15歳以上（中学生を除く） ※妊娠されている方はご遠慮ください。

参加方法 別紙、「ワンデーレッスンのお申込みから参加まで」をご参照ください。

参加手順

- ① プール受付に参加申込書を提出し、血圧計及び測定用紙を受け取る。
 - ② 券売機でワンデーレッスンチケットを購入し、血圧測定（最高血圧 150、又は最低血圧 95 を上回る場合は、当日の参加はご遠慮いただきます）。
 - ③ 測定用紙に記入後、プール受付に提出し、専用のゴムバンドを受け取る。
 - ④ 水着に着替え、専用ゴムバンドを腕につけ、シャワーを浴びずに 15m プールサイドで待機。
 - ⑤ 教室終了後、着替えて専用ゴムバンドをプール受付に返却。
- ※教室終了後に個人利用する場合は、別途料金がかかります。利用の前にプールスタッフにお声がけください。

参加費 1回 410円

市民カードをお持ちの方は ●大人用カードで 200円 ●ゴールドカード
(65歳以上の方) で 100円 ●プラチナカード(障がいのある方) で無料

※お申込時にいただいた個人情報は「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」を運営する武蔵野文化生涯学習事業団が管理運営する施設の予約、教室の実施・運営に必要な範囲でのみ使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

お申込み・お問合せは

//////DO SPORTS!

武蔵野総合体育館

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20

TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493

<https://www.musashino.or.jp/>



公益財団法人 楽しむ、出会う、わかちあう

武蔵野文化生涯学習事業団

開催日程表

(令和6年4月～令和6年9月)

月	日程	種目
4月	5・12・19・26	浮き棒エクササイズ
5月	10・17・24・31	水中ポールエクササイズ
6月	7・14・28	水中ダンベルエクササイズ
7月	なし	なし
8月	なし	なし
9月	6・13・27	浮き棒エクササイズ

◇令和6年3月現在の予定です。変更または中止になる場合がありますので、ホームページやお電話でご確認の上ご参加ください。

◇受付は、教室開始15分前からプール受付にて行います。

◇身体への負担を考慮して、開始15分以降の参加はお断りいたします。