

## ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

## ボディコンディショニング

ピラティス、ヨガ等の要素を組み込んだトレーニングやストレッチを行うことで、心身を良い状態に整えます。心身の調整を継続することで、健康の維持や身体能力の向上を目指します。

曜日	時間	指導
土	20:00~21:00	近藤 友紀子

令和6年4月~9月の開催日程は裏面をご覧ください。

- 会場 武蔵野総合体育館 1階 軽体操ダンス室  
定員 60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

持ち物 運動できる服装（※）、飲み物（フタのついているもの）

※更衣室の混雑緩和のため、運動できる服装でご来館ください。

※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)

教室名 月	ボディコンディショニング
4月	6・13・20・27
5月	11・18・25
6月	1・8・15・22・29
7月	13・20・27
8月	10・17・24・31
9月	14・21

- ◇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 10 分前から会場前にて行います。
- ◇開始後 15 分までは途中参加可能。それ以降の参加は身体への負担を考慮してお断りいたします。