野 総 合 体 育 館 武 蔵 \mathcal{O}



インターネットで事前に申込み!



ンディショ

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。

武蔵野総合体育館 1階 軽体操ダンス室 会 揚

定 60名

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。 対 象

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)

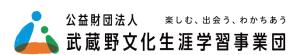
|※更衣室の混雑緩和のため、運動できる服装でご来館ください。

※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

蔵野総合体育館 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20 **武野総合体育館** TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493

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



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。