

武蔵野総合体育館の

# ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

# ボクシングエクササイズ

ボクシングの基本運動をベースに考案されたスポーツトレーニングです。リズムカルな音楽に合わせて繰り出すパンチと軽快なフットワーク。ダイエットやシェイプアップ、ストレス解消、体力アップに、ぜひあなたも！

曜日	時間	指導
火	10:45~11:45	里見 昌斗

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(※)、室内履き、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	ボクシングエクササイズ
4月	2・9・16・23
5月	7・14・21・28
6月	4・11・18・25
7月	2・9・23
8月	6・20・27
9月	3・10・24

- ◇一時保育利用が可能です(8月20日除く)。詳しくは一時保育チラシをご確認ください。
- ◇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。