

## ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

## ジョギング

はじめはウォーキングから、ゆっくりと長く走れるようにレッスンします。  
運動不足解消にぜひ、あなたもジョギングデビューしませんか？

曜日	時間	指導
火	10:00~11:30	内山 雅博

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 武蔵野陸上競技場  
(雨天時：3階大会議室、視聴覚室またはダグアウト)
- 定員 30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(※)、ランニングシューズ、  
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)

月	日程	雨天会場
4月	9・16・23・30	9・16：ダグアウト 23・30：大会議室
5月	7	視聴覚室
6月	11・18・25	11・25：大会議室 18：ダグアウト
7月	なし	なし
8月	なし	なし
9月	3・10・24	3：視聴覚室 10・24：大会議室

◇一時保育利用が可能です（4月30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15分前から会場前にて行います。

◇開始後20分までは途中参加可能。身体への負担を考慮して20分以降からの参加はお断りいたします。