

## ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

## きままなエアロ

ビギナー★《初心者向け》基本姿勢、ステップなどやさしい動きを繰り返して基本を身につけ、全身を動かします。  
 ベーシック★★《初級者向け》基本の動きに慣れてきた方のクラス。少し変化のあるステップなどを楽しめます。

曜日	クラス(★レベル)	時間	指導
水	ビギナー★	18:45~19:45	山田 加奈子
木	ビギナー★	9:30~10:30	NAOMI
土	ベーシック★★	18:45~19:45	阿佐美 絢子

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(※)、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)

## 水曜日 (18:45～19:45)

4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5
6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	

## 木曜日 (9:30～10:30)

4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30
6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25
8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	

## 土曜日 (18:45～19:45)

4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1
6/8	6/15	6/22	6/29	7/13	7/20	7/27	8/10
8/17	8/24	8/31	9/14	9/21			

- ◇木曜日は一時保育利用が可能です(8月8日を除く)。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。