

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

のんびりヨガ

はじめての方でもわかりやすい基本ポーズを中心に、誰にでもできるやさしい健康法です。
全身をゆっくり伸ばして、からだのリフレッシュに効果的です！

曜日	時間	定員	指導
火	19:00~20:30	40名	河合 リサ
木	13:30~15:00	40名	河井 美代 河原田 路子 吉田 亜希子
金	10:00~11:30	80名	河原田 路子

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 4階 柔道場（金曜日は柔・剣道場）
 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）、
 バスタオル

※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)

火曜日 (19:00～20:30)

4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28
6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/23	7/30
8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/24		

木曜日 (13:30～15:00)

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
8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26

金曜日 (10:00～11:30)

4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31
6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26
8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27

- ◇金曜日は一時保育利用が可能です (5月10日・17日・24日・31日、6月7日・14日・21日・28日、9月27日)。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、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。