

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

パワーヨガ

立位を中心に行うため、下半身の強化と身体の引き締め効果が期待できます。
のんびりヨガに比べて運動強度は高めです。

曜日	時間	指導
木	10:45~11:45	NAOMI

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(※)、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	パワーヨガ
4月	4・11・18・25
5月	9・16・23・30
6月	6・13・20・27
7月	4・11・18・25
8月	8・22・29
9月	5・12・19・26

- ◇一時保育利用が可能です（8月8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。