

# ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

# さわやか気功

正しい姿勢、理想的な呼吸法をマスターして、「気」であるエネルギーを身体に取り込みましょう。初めての方でも気軽に参加いただけるプログラムです！

曜日	時間	指導
月	13:30~15:00	増田 えみ

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
定員	35名
対象	15歳以上（中学生を除く） <u>※妊娠されている方はご遠慮ください。</u>
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	さわやか気功
4月	8・22
5月	13・20・27
6月	3・10・24
7月	1・8・22・29
8月	5・19
9月	9・30

- ◇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。