

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

アクアビクス

水中で音楽に合わせて運動します。水の抵抗を利用して全身を使い、心肺機能の強化や筋力アップ、柔軟性の向上が期待できます。膝、腰への負担も少なく、安心して参加できます。

曜日	時間	指導
金	19:40~20:50	石田 佳奈美

令和7年4月～9月の開催日程は裏面をご覧ください。

会場 武蔵野温水プール 25m プール

定員 20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。

参加手順

- ①プール受付に参加申込書を提出し、血圧計及び測定用紙を受け取る。
 - ②券売機でワンデーレッスンチケットを購入し、血圧測定（最高血圧 150、又は最低血圧 95 を上回る場合は、当日の参加はご遠慮いただきます）。
 - ③測定用紙に記入後、プール受付に提出し、専用のゴムバンドを受け取る。
 - ④水着に着替え、専用ゴムバンドを腕につけ、シャワーを浴びずに 15m プールサイドで待機。
 - ⑤教室終了後、着替えて専用ゴムバンドをプール受付に返却。
- ※教室終了後に個人利用する場合は、別途料金がかかります。利用の前にプールスタッフにお声がけください。

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

※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7年4月～令和7年9月)

教室名 月	アクアビクス
4月	11・25
5月	9・23
6月	6・27
7月	4・18
8月	8・22
9月	12・26

◇令和7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 分前からプール受付にて行います。

◇身体への負担を考慮して、開始 15 分以降の参加はお断りいたします。