

# ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

# ボディコンディショニング

ピラティス、ヨガ等の要素を組み込んだトレーニングやストレッチを行うことで、心身を良い状態に整えます。心身の調整を継続することで、健康の維持や身体能力の向上を目指します。

| 曜日 | 時間          | 指導     |
|----|-------------|--------|
| 土  | 20:00~21:00 | 近藤 友紀子 |

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7年4月～令和7年9月)

| 教室名<br>月 | ボディコンディショニング |
|----------|--------------|
| 4月       | 5・12・19      |
| 5月       | 10・24・31     |
| 6月       | 7・14・28      |
| 7月       | 5・26         |
| 8月       | 9・23・30      |
| 9月       | 13・20・27     |

◇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 10 分前から会場前にて行います。

◇遅刻参加については、参加者の安全面やレッスンの進行を考慮して、開始 10 分以降はお断りいたします。