

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

きままなエアロ

ビギナー★《初心者向け》基本姿勢、ステップなどやさしい動きを繰り返して基本を身につけ、全身を動かします。
 ベーシック★★《初級者向け》基本の動きに慣れてきた方のクラス。少し変化のあるステップなどを楽しめます。

曜日	クラス(★レベル)	時間	指導
水	ビギナー★	18:45~19:45	山田 加奈子
木	ビギナー★	9:30~10:30	NAOMI
土	ベーシック★★	18:45~19:45	阿佐美 絢子

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(※)、室内履き、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)

水曜日 (18:45～19:45)

4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28
6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23
7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24

木曜日 (9:30～10:30)

4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/22	5/29	6/5
6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7
8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		

土曜日 (18:45～19:45)

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

- ◇木曜日は一時保育利用が可能です。詳しくは一時保育チラシをご確認ください。
- ◇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。