

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

のんびりヨーガ

はじめての方でもわかりやすい基本ポーズを中心に、誰にでもできるやさしい健康法です。
全身をゆっくり伸ばして、からだのリフレッシュに効果的です！

曜日	時 間	定員	指 導
火	19:00~20:30	40名	河合 リサ
木	13:30~15:00	40名	吉田 亜希子
金	10:00~11:30	80名	河原田 路子

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 4階 柔道場（金曜日は柔・剣道場）
 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）、
 バスタオル

※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

(令和7年4月～令和7年9月)

火曜日 (19:00～20:30)

4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17
6/24	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19
8/26	9/2	9/9	9/30				

木曜日 (13:30～15:00)

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	7/31
8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	

金曜日 (10:00～11:30)

4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30
6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25
8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26

◇金曜日(5月9日、16日、23日、30日、6月6日、13日、20日、27日、9月26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。開始後20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。