武 蔵 野 総 合 体 育 館 の

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み!

シルバースポーツランド

おおむね 60 歳以上の方を対象に、月ごとにいろいろな体操やレクリエーションを 行う健康づくりのためのプログラムです。

曜日	種目	時間	指導
水	裏面参照	10:00~11:30	(株)フクシ・ エンタープライズ

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 2階 サブアリーナ

定 員 50名

対 象 おおむね60歳以上の方 ※障がいのある方もお気軽にご相談ください。

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。

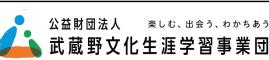
お申込み・お問合せは

/////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/



開催日程表

(令和7年4月~令和7年9月)

日程	種目	内容
4/9 • 16 • 23 • 30	楽しい リズム体操	心肺機能の維持向上を目的に、 音楽に合わせて有酸素運動を行います。
5/7 • 14 • 21 • 28	かんたん 筋トレ	筋力の維持向上を目的に、自重 負荷を利用した筋力トレーニン グを行います。
6/4 • 11 • 18 • 25	肩こり 予防体操	肩こりの予防改善を目的とした 筋カトレーニングを行います。
7/2 • 9	バランス運動	正しい姿勢づくりを意識した、 体幹部の筋カトレーニングを行 います。
8/6 • 27	お手軽 タオル体操	各関節の柔軟性向上を目的にタ オルを使ったストレッチを行い ます。
9/3 • 10 • 17 • 24	膝痛予防体操	膝痛防止や改善を目的に、筋力 トレーニングを行ないます。

- ◇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。