

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

保育

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みます。

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10月～令和8年3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/sports/>

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

(令和7年10月～令和8年3月)

水曜日 (18:45～19:45)

10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
12/3	12/10	12/17	12/24	1/14	1/21	2/4	2/18
2/25	3/4	3/11	3/18				

木曜日 (9:30～10:30)

10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20
11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/22	2/5
2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		

土曜日 (18:45～19:45)

10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/29	12/6
12/13	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21
2/28	3/14	3/21					

◇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9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。