令和７年度　後期版

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！

保育

ボクシングエクササイズ

ボクシングの基本運動をベースに考案されたスポーツトレーニングです。リズミカルな音楽に合わせて繰り出すパンチと軽快なフットワーク。ダイエットやシェイプアップ、ストレス解消、体力アップに、ぜひあなたも！

曜　日	時　間	指　導
火	10：45～11：45	里見　昌斗

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）

教室名 / 月	ボクシングエクササイズ
１０月	７・１４・２１・２８
１１ 月	４・１１・１８・２５
１２月	２・９・１６・２３
１ 月	１３・２０
２ 月	３・１０・１７・２４
３ 月	３・１０・１７

◇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 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。