

# ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

# ジョギング

はじめはウォーキングから、ゆっくりと長く走れるようにレッスンします。  
運動不足解消にぜひ、あなたもジョギングデビューしませんか？

| 曜 日 | 時 間         | 指 導   |
|-----|-------------|-------|
| 火   | 10:00~11:30 | 内山 雅博 |

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 武蔵野陸上競技場

(雨天時：3階大会議室、視聴覚室またはダグアウト)

定 員 30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(※)、ランニングシューズ、  
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)

| 月   | 日 程        | 雨天会場              |
|-----|------------|-------------------|
| 10月 | 14・21・28   | 大会議室<br>※14のみ視聴覚室 |
| 11月 | 4・11・18・25 | 大会議室              |
| 12月 | 2・9・16     | 大会議室              |
| 1月  | 13・20      | 大会議室              |
| 2月  | 3・10・17    | 大会議室              |
| 3月  | 3・10・17    | 大会議室              |

◇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。

◇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。