

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

さわやか気功

正しい姿勢、理想的な呼吸法をマスターして、「気」であるエネルギーを身体に取り込みましょう。初めての方でも気軽に参加いただけるプログラムです！

曜 日	時 間	指 導
月	13:30~15:00	増田 えみ

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 4階 柔道場

定 員 35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(※)、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	さわやか気功
10月	6・20・27
11月	10
12月	1・8・22
1月	19
2月	2・9
3月	2・9・23

◇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。