

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み!

ピラティス

身体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉をつけることを目的とします。

繰り返し続けることで、姿勢の改善や心身の良い変化に気づくことができます。

曜日	時間	指導
火	9:30~10:30	内田 和美
水	20:00~21:00	山田 加奈子

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(※)、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)

火曜日 (9:30～10:30)

10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25
12/2	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	2/3	2/10
2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			

水曜日 (20:00～21:00)

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				

- ◇火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 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。