

武蔵野総合体育館の

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

のんびりヨーガ

はじめての方でもわかりやすい基本ポーズを中心に、誰にでもできるやさしい健康法です。
全身をゆっくり伸ばして、からだのリフレッシュに効果的です！

曜 日	時 間	定 員	指 導
火	19:00~20:30	40名	河合 リサ
木	13:30~15:00	40名	吉田 亜希子
金	10:00~11:30	80名	河原田 路子

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 4階 柔道場（金曜日は柔・剣道場）

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)、
バスタオル

※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 (19:00～20:30)

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			

木曜日 (13:30～15:00)

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		

金曜日 (10:00～11:30)

10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21
11/28	12/5	12/12	12/19	1/9	1/16	1/23	2/6
2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			

◇金曜日(10月3日、10日、17日、24日、31日、11月7日、14日、1月9日、16日、23日、2月6日、13日、20日、27日、3月6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。開始後 20 分までは途中参加可能、それ以降の参加は身体への負担を考慮してお断りいたします。