

## ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

## きままなエアロ

ビギナー★《初心者向け》基本姿勢、ステップなどやさしい動きを繰り返して基本を身につけ、全身を動かします。  
 ベーシック★★《初級者向け》基本の動きに慣れてきた方のクラス。少し変化のあるステップなどを楽しめます。

曜日	クラス(★レベル)	時間	指導
水	ビギナー★	18:45~19:45	山田 加奈子
木	ビギナー★	9:30~10:30	NAOMI
土	ベーシック★★	18:45~19:45	阿佐美 絢子

令和8年4月～9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・妊婦を除く）  
 参加方法 別紙、「ワンデーレッスンの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8年4月～9月)

水曜日 (18:45～19:45)

4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17
6/24	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
9/2	9/9	9/16	9/30				

木曜日 (9:30～10:30)

4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4
6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6
8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		

土曜日 (18:45～19:45)

4/11	4/18	5/9	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20
6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22
9/5	9/19	9/26					

- ◇木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8年3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 10 分までは途中参加可能、それ以降の参加は身体への負担およびレッスンの進行を考慮し、参加をお断りいたします。