

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

エレガンスストレッチ

「バレエ」によるストレッチ体操で、美しい姿勢、ボディラインを作り上げていきます。

曜日	時間	指導
月	10:00~11:30	土井 由希子

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 4階 柔道場
定員	40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) 1m程度の太い紐(体が硬い方の柔軟補助用具として必要な方)、 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8年4月～9月)

教室名 月	エレガンスストレッチ
4月	6・13・20
5月	11・18・25
6月	1・8・22・29
7月	6・13・27
8月	24・31
9月	7・14・28

- ◇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。