

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（金曜日は柔・剣道場）

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)、
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)

火曜日 (19:00～20:30)

4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9
6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4
8/18	8/25	9/1	9/8	9/29			

木曜日 (13:30～15:00)

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	7/30
8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	

金曜日 (10:00～11:30)

4/10	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5	6/12
6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7
8/21	8/28	9/4	9/18	9/25			

- ◇金曜日(5月8日、22日、29日、6月5日、12日、26日、9月25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。