

ワンダーレッスン

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8年10月~令和9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・妊婦を除く）

参加方法 別紙、「ワンダ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8年 10月～令和9年 3月)

火曜日 (9:30～10:30)

10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1
12/8	12/22	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2
3/9	3/16	3/23					

水曜日 (20:00～21:00)

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	3/24		

- ◇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8年8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、WEBサイト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。
- ◇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、参加はお断りいたします。