

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

ジョギング

はじめはウォーキングから、ゆっくりと長く走れるようにレッスンします。
運動不足解消にぜひ、あなたもジョギングデビューしませんか？

曜日	時間	指導
火	10:00~11:30	内山 雅博

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 武蔵野陸上競技場

(雨天時：3階大会議室またはダグアウト)

定員 30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(※)、ランニングシューズ、
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/>

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

開催日程表

(令和8年10月～令和9年3月)

月	日程	雨天会場
10月	20	大会議室
11月	10・24	大会議室
12月	8・22	大会議室
1月	19	大会議室
2月	2・16	大会議室
3月	2・16	大会議室

◇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15分前からダグアウトにて行います。

◇開始後20分までは途中参加可能です。開始後の受付は総合体育館1階窓口で行います。

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。