

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！

のんびりヨーガ

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 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）、
ヨガマットまたはバスタオル

※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10月～令和9年3月)

火曜日 (19:00～20:30)

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					

木曜日 (13:30～15:00)

10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
12/3	12/10	12/17	12/24	1/14	1/21	2/4	2/18
2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			

金曜日 (10:00～11:30)

10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20
11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/22	2/5
2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	

◇金曜日(10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日、13日、1月22日、2月5日、12日、19日、26日、3月12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。