

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

保育

きままなエアロ

ビギナー★《初心者向け》基本姿勢、ステップなどやさしい動きを繰り返して基本を身につけ、全身を動かします。
 ベーシック★★《初級者向け》基本の動きに慣れてきた方のクラス。少し変化のあるステップなどを楽しめます。

曜 日	クラス(★レベル)	時 間	指 導
水	ビギナー★	18:45~19:45	山田 加奈子
木	ビギナー★	9:30~10:30	NAOMI
土	ベーシック★★	18:45~19:45	阿佐美 絢子

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（※）、室内履き、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)

水曜日 (18:45～19:45)

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		

木曜日 (9:30～10:30)

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			

土曜日 (18:45～19:45)

10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21
12/5	12/12	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13
2/20	2/27	3/20	3/27				

- ◇木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。