

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

パワーヨガ

立位を中心に行うため、下半身の強化と身体の引き締め効果が期待できます。
のんびりヨガに比べて運動強度は高めです。

曜 日	時 間	指 導
木	10:45~11:45	NAOMI

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(※)、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)

教室名 月	パワーヨガ
10月	1・8・22・29
11月	5・12・19・26
12月	3・10・17・24
1月	14・21
2月	4・18・25
3月	4・11・18・25

- ◇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、参加をお断りいたします。