

武蔵野総合体育館の

## ワンデーレックスン

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。  
通常のヨガに比べて運動強度は高めです。

| 4月日程 | 曜日 | 時間          | 指導    |
|------|----|-------------|-------|
| 8・22 | 木  | 10:45~11:30 | NAOMI |

※緊急事態宣言が解除されても中止になる場合がございます。ホームページ等でご確認いただいてからお越しください。

|      |   |
|------|---|
| 会場   | 武蔵野総合体育館 1階 軽体操ダンス室                     |
| 定員   | 23名                                     |
| 対象   | 15歳以上（中学生を除く） <u>※妊娠されている方はご遠慮ください。</u> |
| 参加方法 | 裏面参照                                    |
| 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(障害のある方)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)  
マスク

※更衣室の同時利用をごく少数に限定しているため、運動できる服装でご来館ください。(シャワー室利用不可)

- ◇令和3年3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、ホームページ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分前から会場前に行います。開始後 15分までは途中参加可能、それ以降の参加は身体への負担を考慮してお断りいたします。

当事業団では、スポーツ基本法およびスポーツ権を尊重し事業運営を行っております。

お申し込み時にいただいた個人情報は「武蔵野文化・スポーツ・生涯学習ネット」を運営する武蔵野生涯学習振興事業団および武蔵野文化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

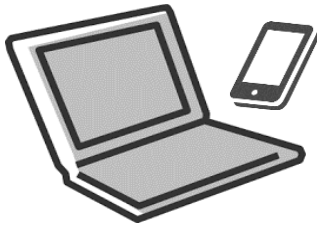
ココロ・カラダ、あしたも元気に。

武蔵野生涯学習振興事業団

# ワンデーレッスンの お申込から参加まで

(申込期間)  
2週間～8日前

## インターネットで申込む



- ・パソコンやスマートフォンなどを使いインターネット (mnet/エムネット<sup>\*</sup>)でお申込ください。体育館受付、ハガキ、FAX でのお申込はできません。
- ・申込に際しては、予め「利用者登録」が必要です。
- ・インターネット環境がない方は、武蔵野総合体育館 1F 受付で利用者登録の上、ロビーの「利用者館内端末」でお申込ください。

\* 「mnet」武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット



7日前

## 抽選

- ・定員を超えた場合は抽選になります。  
(抽選は武蔵野市在住・在勤・在学の方が優先。)
- ・定員に満たない場合は、電話、武蔵野総合体育館 1F 受付で先着順申込を行います。

6日前～前日

## 結果通知

- ・当選者のみに当選ハガキを郵送します。当選ハガキは参加申込書になります。必要事項を記入して当日必ずご持参ください。
- ・上記の申込期間の翌日からレッスン当日までの間、mnet で抽選結果の確認ができます。

レッスン当日

## 参加



当選ハガキ

+



チケット

- ・必要事項を記入した当選ハガキをご持参の上、武蔵野総合体育館 1F ロビーの券売機でワンデーレッスン用チケットを購入し、両方を会場受付にお出してください。