

ワンダーレッスン

インターネットで事前に申込み！

シルバースポーツランド

おおむね60歳以上の方を対象に、毎月いろいろな体操やレクリエーションを行う健康づくりのためのプログラムです。

☆今月は心肺機能の維持向上を目的に行います。

4月日程	曜日	種目	時間	指導
7・14 21・28	水	椅子を使った リズム体操	10:00~11:30	(株)フクシ・エンタープライズ

※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おります。

会場 武蔵野総合体育館 2階 サブアリーナ

定員 25名

対象 おおむね60歳以上の方 ※障害をお持ちの方もお気軽にご相談ください。

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(※)、室内履き、
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分前から会場にて行います。

◇開始後20分までは途中参加可能。身体への負担を考慮して20分以降からの参加はお断りいたします。

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

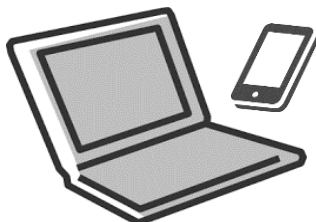
ココロ・カラダ、あしたも元気に。

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^{*})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。