

武蔵野総合体育館の

ワンデーレッスン

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！

5月日程	曜日	時間	定員	指導
11・18・25 ※まん延防止等重点措置適用期間	火	19:00~20:30 ※5/11は19:00~20:00	14名	河合 リサ
6・13・20・27	木	13:30~15:00	14名	吉田 亜希子
7・14・21・28	金	10:00~11:30	29名	鴻野 美奈子

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により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 4階 柔道場（金曜日は柔・剣道場）
対象 15歳以上（中学生を除く） ※妊娠されている方はご遠慮ください。
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（※）、マスク
バスタオル（当面の間、バスタオルの貸出を中止いたします）

※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4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

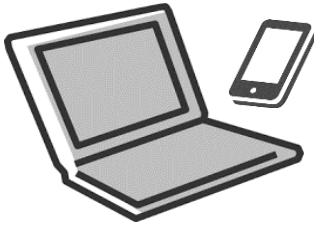
ココロ・カラダあしたも元気に。

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。