

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

アクアフィットネス

水の特性である「浮力」「水圧」「水の抵抗」を活用し、全身の筋肉をバランスよく鍛え、心肺機能の向上を図ります。体力に自信のない人や関節痛などに悩む人におすすめです。

5月日程	曜日	種目	時間	指導
6・13・20・27	木	水中ポール ウォーキング	13:00~14:00	(有) アクアヘルス コミュニケーションズ

※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きからお越しください。

会場 武蔵野温水プール 15m プール

定員 6名

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

参加手順

- ①ワンデーレッスンチケットを購入し、受付窓口にご提出
- ②血圧計を受け取って測定（血圧の数値が最高血圧 150、又は最低血圧 95 を上回る場合は、当日の参加はご遠慮いただきます。）
- ③血圧記録用紙に記入後、受付窓口にご提出し、専用のゴムバンドを受け取る
- ④水着に着替え、専用ゴムバンドを腕につけ、シャワーを浴びずに 15m プールサイドで待機

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

◇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分前から武蔵野温水プール受付窓口にて行います。

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

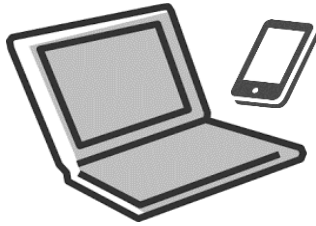
ココロ・カラダ・あしたも元気に。

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。