

子連れ参加可！

健康づくり支援センターの人気教室が、8月は市内西部地区で開催

# ウェルネス・エクササイズ

20～64歳の武蔵野市民対象

申込期間  
7月1日～7月10日

申込フォーム



参加費  
無料

お母さん・お父さんのリフレッシュ♪

①  
境南コミセン  
★定員13名

8月7・21・28日  
月曜14時～15時

①正しい体の  
使い方コース  
～ピラティスで体と心を調和～

自分の体を知ることによって、  
体と心の調和を目指します。

【持ち物】  
バスタオルorヨガマット

②  
西部コミセン  
★定員30名

8月8・22・29日  
火曜10時～11時

②代謝アップコース  
～シェイプアップウォーキング  
で全身運動～

歩く動きを基本に、自分の  
ペースで運動ができます。

【持ち物】  
室内用運動靴

③  
市民会館  
★定員16名(8組)

8月4・18・25日  
金曜10時～11時

③有酸素運動コース  
～エアロ&ストレッチで  
目指せ！ボディシェイプ～

リズムに合わせたシンプルな運  
動で全身の筋肉を使います。

【持ち物】  
室内用運動靴

子連れでご参加可  
(③有酸素運動のみ)

対 象：20～64歳の武蔵野市民で運動制限がなく、集団で運動可能な方。  
妊娠中の方は参加不可。初参加者を優先し、超えた場合抽選。

③有酸素運動コースのみ子連れの参加も可（※概ね2歳～3歳まで）  
託児や親子体操はありませんが、お子様連れでご参加頂けます

申込方法：①WEB申込フォーム（上記QRコードまたはHP・7/1から）  
②窓口・電話 51-0793（平日8時30分～17時・7/3から）

参加決定の方には、7/24までに①メール②電話で詳細をご連絡。

そ の 他：一人1コースの申込。各コース全3回で、自宅で続ける資料付き！  
※次回、西部地区の開催は10月予定（申込：9/1～10）

日程等の詳細はこちら ⇒



問合せ先：（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 0422-51-0793（平日8時30分～17時）