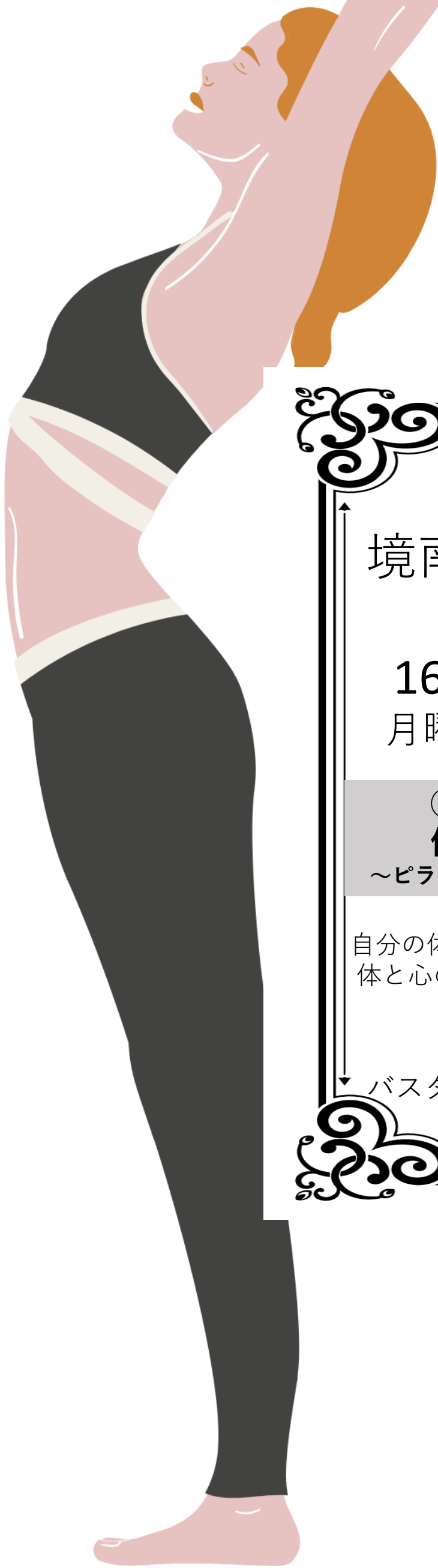


子連れ参加可！

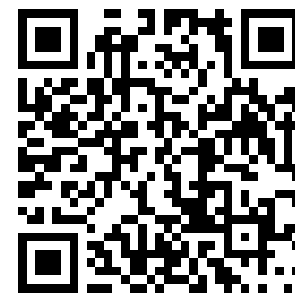
健康づくり支援センターの人気教室が、10月は市内西部地区で開催



ウェルネス・エクササイズ

対象：市内在住の20歳～64歳の方

申込期間
9月1日～9月10日
申込フォーム



参加費
無料

～10月開催～

①
境南コミセン
★定員13名

16・23・30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

17・24・31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)

6・20・27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。

子連れでご参加可
(③有酸素運動のみ)

お母さん・お父さんのリフレッシュに♪

対象：市内在住の20歳～64歳の方で、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2～3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から）
②窓口・電話 51-0793（平日8時30分～17時）

参加決定の方には、9/25頃までに①メール②電話で連絡。

その他：各コース全3回で、自宅で続ける資料付き！

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）