

18 歳から 64 歳の方の健康づくりを応援します！ 予約不要

令和 8 年度 健康体操教室 後期

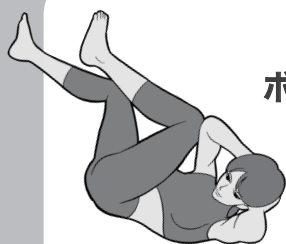
ウェルネス・エクササイズ

全てのプログラムに、有酸素運動/筋力トレーニング/ストレッチがバランスよく組み込まれています。
(一部プログラムを除く)



※イメージです

運動初心者向け



ボディシェイプ ピラティス

リズムに合わせた簡単なエアロビクスと、キレイな姿勢をつくるピラティスを行います。(定員 40 名)

月 13:30～14:30



脂肪燃焼 ウォーキング

様々な歩き方で脂肪燃焼を目指し、筋力トレーニングでさらにカラダを引き締めます。(定員 40 名)

火 10:00～11:00



スリムアップ ヨガ

エアロビクスでしっかり汗をかき、ヨガで心身ともにリラックス。(定員 40 名)

金 10:00～11:00

スイングホールにて開催 (スリムアップ・エクササイズ) 10 月 / 1 月

実施日時	10 月 9・16・23 日 / 1 月 8・15・22 日 (金) 10:00～11:00
内容	脂肪燃焼効果のあるカンタンなエアロビクス・エクササイズです。 ※外履き用運動靴でご参加ください。(室内用運動靴は不要)
場所	武蔵野スイングホール スカイルーム (南棟 10 階)
定員	25 名

	ボディシェイプ・ピラティス 月 13:30~14:30	脂肪燃焼ウォーキング 火 10:00~11:00	スリムアップ・ヨガ 金 10:00~11:00
10月	5 19 26	6 13 27	スイングホールにて開催 (表面参照)
11月	9 16 30	10 17 24	6 20 27
12月	14 21	1 15 22	18 25
1月	4 18 25	12 19 26	スイングホールにて開催 (表面参照)
2月	1 8 22	2 9 16	5 12 19
3月	1 8 29	2 9 23	5 12 19

場所 武蔵野市立保健センター1階 健康増進室 ※○印は地下一階多目的ホール
(多目的ホールの場合はプログラムの内容が一部変更になります。定員 25 名)

共通事項

- 詳細** プログラムの詳細や年間スケジュールはこちらからご覧になれます ▶
- 対象** 集団で運動可能な 18 歳以上 64 歳以下の市内在住で
医師から運動制限を受けていない方。
- ※安全面に配慮して、運動に適していない場合は当日参加をお断りすることがあります。
- 持ち物** 水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、室内用運動靴 (お忘れの場合は参加できません)
○印は、外履き用運動靴でご参加ください。(室内用運動靴は不要)
- 参加費** 無 料
- その他** 予約は不要です。教室開始 20 分前より先着順に受け付けます。
定員になり次第、締め切らせていただきます。レッスン開始後の途中参加、退出は
安全面を考慮してお断りしております。予めご了承ください。更衣室はございません。
悪天候の場合には休講になることがあります。(ホームページでご確認いただけます)
- 初参加の方** 教室開始 20 分前にお越しください。初回にガイダンスを行います。(利用についてのご案内、
問診票記入など) 時間を過ぎますと参加できなくなる場合がございますのでご注意ください。



お問い合わせ先

武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10

武蔵野市立保健センター1階



TEL 51-0793 平日 午前 8 時 30 分~午後 5 時

