

20歳から64歳の方の健康づくりを応援します！

令和6年度 健康体操教室

予約不要

# ウェルネス・エクササイズ

すべてのプログラムに、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(親子参加プログラムは除く)。子育て世代の方にも参加しやすいよう、年3回お子様を連れて参加できるプログラムもご用意しました。また年2回は開催場所を変更して出張エクササイズを行います。(一部、時間、プログラム変更あり)



初級者

## 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)

🔥 10:00 ~ 11:00

初中級者

## 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)

🌙 13:30 ~ 14:30

中級者

## スリムアップ・ヨガ

中級エアロビクスでシッカリ汗をかき、ヨガで心身ともにリラックス。(定員40名)

🏆 10:00 ~ 11:00

	脂肪燃焼ウォーキング	ボディシェイプ・ピラティス	スリムアップ・ヨガ
4月	2日、16日、30日	1日、8日、22日	5日、12日、26日
5月	出張開催(裏面参照)	出張開催(裏面参照)	出張開催(裏面参照)
6月	4日、18日、25日	3日、10日、24日	7日、14日、21日
7月	9日、16日、23日	1日、8日、22日	親子参加プログラム (裏面参照)
8月	6日、20日、27日	5日、19日★、26日	2日、9日、23日
9月	休講	休講	休講

場 所 武蔵野市立保健センター1階 健康増進室 (★は、地下1階 多目的ホール)

持ち物 室内用の運動靴(運動靴をお忘れの場合は参加出来ません)

## 出張エクササイズ 5月

	脂肪燃焼ウォーキング	ピラティス ※プログラム変更	スリムアップ・ヨガ
場所	西部コミセン (体育室)	境南コミセン (娯楽談話室)	武蔵野市民会館 (集会室)
日付	14日、21日、28日 (火)	13日、20日、27日 (月)	10日、17日、24日 (金)
時間	10:00～11:00	14:00～15:00	10:00～11:00
定員	40名	16名	18名
持ち物	バスタオル又はヨガマット 室内用の運動靴が必要です	バスタオル又はヨガマット 運動靴は必要ありません	バスタオル又はヨガマット 外履き用の運動靴でご参加下さい

## 親子参加プログラム (マット・エクササイズ) 7月

子どもと同室可能です。満2歳から3歳までの子ども1名と保護者1名(1組2名)で参加可能なプログラムです。託児はありません。

実施日	7月5日、12日、19日 (金)
時間	10:00～11:00
内容	マットを使用したフロアエクササイズです。ピラティス、ヨガ、筋力トレーニング、ストレッチなど様々なプログラムをご紹介します。(運動靴は必要ありません)
定員	30名(子ども含む)

### 共通事項

- 対象** 集団で運動可能な20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
- 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。開始時間が過ぎてからの参加はご遠慮いただいております。更衣室はございません。
- 初参加の方** 初回到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) 教室開始20分前にお越しください。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。
- 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 ▶



### 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

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター