

20歳から64歳の方の健康づくりを応援します！

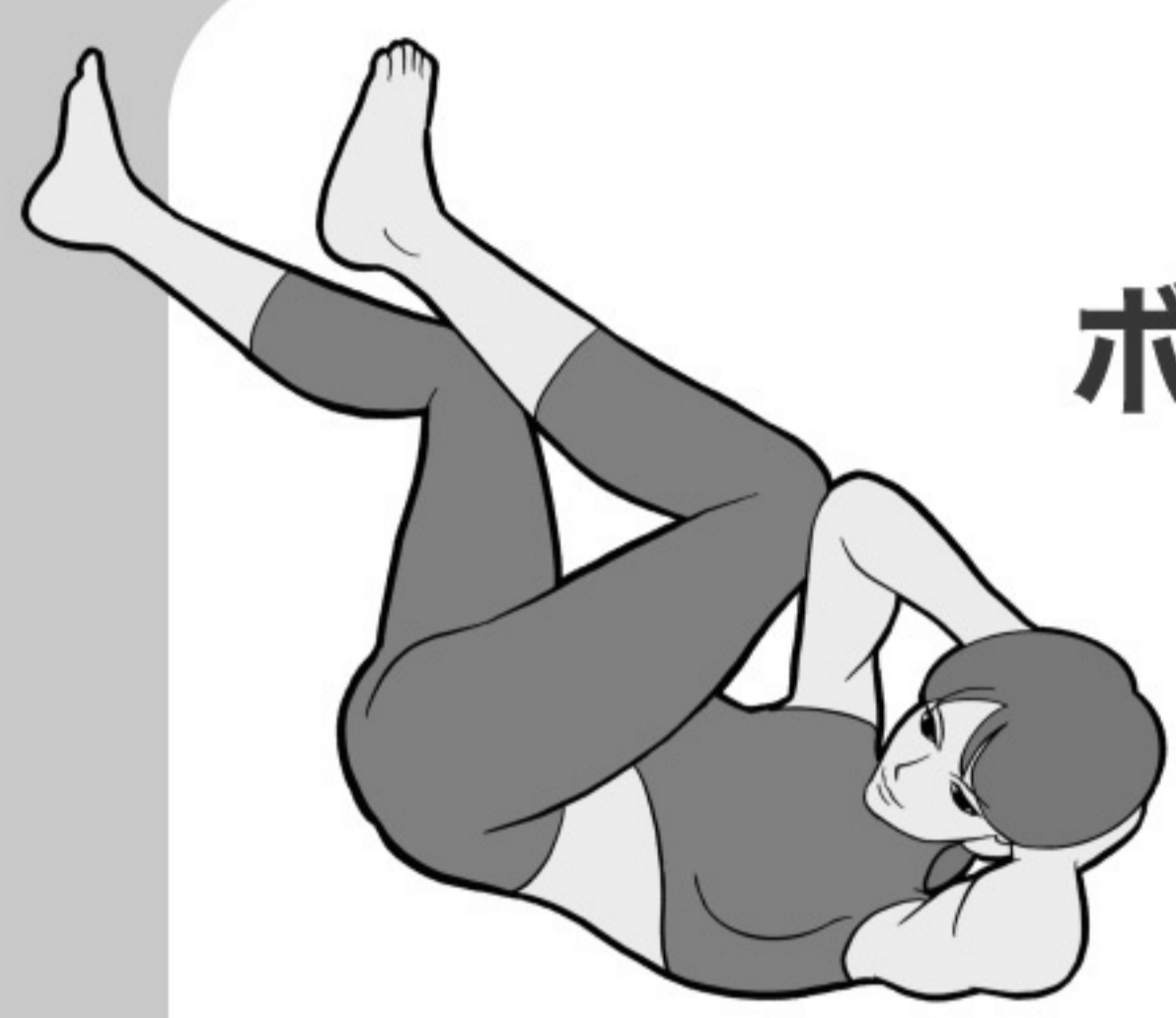
予約不要

令和7年度 健康体操教室 前期

# 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）。子育て世代の方にも参加しやすいよう、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。

## 初級者向け



### 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

令和7年4月~9月の開催日程はこちらをご覧ください ▶



## 6月は親子参加プログラム（マット・エクササイズ）

子どもと同室可能です。概ね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。

実施日時	6月10日、17日、24日（火） 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）



## 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




# ウェルネス・エクササイズ 令和7年度 前期

	ボディシェイプ・ピラティス ① 13:30~14:30	脂肪燃焼ウォーキング ② 10:00~11:00	スリムアップ・ヨガ ③ 10:00~11:00
4月	7日、21日、28日	8日、15日、22日	11日、18日、25日
5月	12日、19日★、26日	13日、20日、27日	9日、23日、30日
6月	9日、16日、30日	親子参加プログラム (表面参照)	13日、20日、27日
7月	7日、14日★、28日	8日、15日、22日	4日、11日、25日
8月	休講	休講	休講
9月	1日、8日、29日	2日、9日、16日	5日、19日、26日

**場所 武蔵野市立保健センター1階 健康増進室**

★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)

## 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、室内用運動靴(お忘れの場合は参加できません)  
★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。
- 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

