

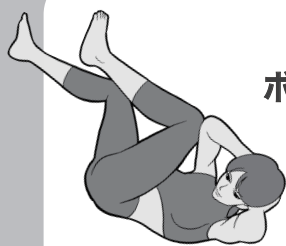
20 歳から 64 歳の方の健康づくりを応援します！ 予約不要

令和 7 年度 健康体操教室 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）。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）

金 10:00～11:00

親子参加プログラム 10 月（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）基本的に保護者向けですが、子どもも一緒に参加可能です。託児はありません。

実施日時	10月3日、10日、24日（金） 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）



スイングホールにて開催（スリムアップ・エクササイズ） 1 月

実施日時	1月16日、23日、30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	40名

	ボディシェイプ・ピラティス ⑨ 13:30～14:30	脂肪燃焼ウォーキング ⑨ 10:00～11:00	スリムアップ・ヨガ ⑨ 10:00～11:00
10月	6日、20日★、27日	7日、21日、28日	親子参加プログラム (表面参照)
11月	10日、17日★	4日、11日、18日	7日、14日、21日
12月	1日、8日、22日	2日、9日、16日	5日、12日、19日
1月	5日、19日、26日★	13日、20日、27日	スイングホールにて開催 (表面参照)
2月	2日、9日、16日★	3日、10日、17日	6日、13日、20日
3月	2日、9日、23日	3日、10日、17日	6日、13日★、27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。
- 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

