

令和8年度



# 楽らクラブ



教室名	曜日	開催日時	対象	定員	強度	内容
いきいき体操	月・水・金	10:00~11:10	おおむね60歳以上の健康な方	100	★	リズム体操やストレッチ、練功十八法などの健康体操を行います。
太極拳	月	10:00~11:00	高校生相当以上の健康な方	40	★	ゆっくりとした動きで、筋力アップやバランス感覚を養います。
すっきりヨーガ	水	10:00~11:10		80	★	さまざまなポーズをとり心と体を整えながら行う運動です。
ゆったりヨーガ	金	14:00~15:10		40	★	さまざまなポーズをとり心と体を整えながら行う運動です。

【参加登録】総合体育館で受付。登録後、全教室に参加が可能です。

【登録料(1年)】市内200円／市外400円

【参加費(1回)】市内300円／市外500円

【登録証の有効期限】令和9年3月31日まで

※開催日の詳細は、実施予定表でご確認ください。

【回数券販売中】各金額を組み合わせてご利用できます。

- ・100円券×11枚綴り 1,000円 (1,100円分)
- ・200円券×11枚綴り 2,000円 (2,200円分)
- ・300円券×11枚綴り 3,000円 (3,300円分)

★令和8年度★  
2月5日(木)より登録受付開始！



【お問い合わせ】武蔵村山市総合体育館 042-520-0082