

令和6年度



楽らくラブ



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200円 / 市外400円

【登録証の有効期限】 令和7年3月31日まで

2/1号市報の情報から
料金に変更になっております。

令和6年2月2日(金)
から登録開始!

★期間限定★3月31日(日)までは、
登録料が200円です!

(市内・市外共通)

※開催日の詳細は、実施予定表でご確認ください。

※汗かきエアロは、3月29日をもって終了し、
同時間でおためし教室へ移行しました。

【お問い合わせ】 武蔵村山市総合体育館 042-520-0082

【回数券について】

近日中新たに300円、400円の回数券を販売します。
11枚綴りで1枚お得です!

300円券×11枚綴り 3,000円(3,300円分)

400円券×11枚綴り 4,000円(4,400円分)

(200円券・100円券・50円券も購入可能です。)