

令和5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取り心と体を整えながら行う運動です。
汗かきエアロ	水	19:30~20:30		40	★★	運動量の多いエアロビクスです。
ゆったりヨーガ	金	14:00~15:10		40	★	さまざまなポーズを取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、すべての教室に参加が可能です。

【登録料】 1年間市内200円(市外400円)

※登録料とは別に、参加当日の施設利用料は市内200円(市外400円)が必要

【登録証の有効期限】 2024年3月31日まで

※休館日や大会などで休講となる場合があります。

開催日の詳細は登録時にお渡しする実施予定表でご確認ください。

詳しくは総合体育館窓口まで！

【お問い合わせ】 武蔵村山市総合体育館…042-520-0082

幼児の一時預かり

9:00~13:00 (水・木曜)

育児中のみなさんでも気軽にスポーツができるように、お子さまをお預かりする時間を設定しています。

未就学の幼児1名お預かり 550円