

自分に合った教室を見つけるために…

中央体育館事業「体験参加」のご案内

教室の内容や雰囲気を知ることができる「体験参加」をぜひご利用ください。中央体育館職員がおすすめする教室一覧です。

教室名	対象	曜日	時間	体験参加費
①金曜ヨガ	一般の方	金	正午～午後1時	500円(350円と利用券150円)
②誰でもかんたん工クササイズ		日	午後3時30分～4時30分	
③水曜モーニングエアロ		水	午前10時～11時	
④トレーニング教室	一般の方(女性限定)	木	午後2時～3時30分	350円(200円と利用券150円)
⑤金曜バランスボールエクササイズ	一般の方	金	午前10時～11時	
⑥金曜ワークアウト			午後7時30分～8時30分	
⑦美ボディコントロール		土		

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(①は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)
【参加方法】教室開始10分前までに中央体育館窓口で受付
【問合せ】中央体育館☎552・5511

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会
【日時】12月21日(木)午前11時～
【場所】わかたけ図書館2階
【対象】乳幼児と保護者
※直接どうぞ
【問合せ】各図書館へ。
【日時】12月20日(水)午前11時～
【場所】わかたけ図書館2階
【対象】乳幼児と保護者
※直接どうぞ。武藏野台児童館との共催です。
【問合せ】各図書館へ。

▼武藏野台図書館乳幼児おはなし会
【日時】12月20日(水)午前11時～
【場所】武藏野台児童館1階
【対象】乳幼児と保護者
※直接どうぞ。
【問合せ】中央図書館☎552・5511
【日時】12月3日(日)午後1時30分～(約115分)
【場所】中央図書館2階
【上映作品】「西の魔女が死んだ」(長崎俊一監督作品)
【協力】住友商事
【問合せ】中央図書館☎553・5511

▼バラアフリー映画の上映会
風景や人物の動きを音声と日本語字幕で説明する、パリアフリー映画の上映体験会を行います。

視覚や聴覚が不自由な方、ご一緒にお楽しみいただけます。

だけの映画です。申込みは不要です。どなたでもご覧いただけます。

▼バラアフリー映画の上映会

音声

と日本語字幕で説明する、

パリアフリー映画の上映体

験会を行います。

視覚や聴覚が不自由な方、ご一緒にお楽しみいただけます。

だけの映画です。申込みは不要です。どなたでもご覧いただけます。

視覚や聴覚が不自由な方、ご一緒にお楽しみいただけます。

だけの映画です。申込みは不要です。どなたでもご覧いただけます。