

令和7年9月 シルバーウィーク

無料教室 参加者募集のお知らせ

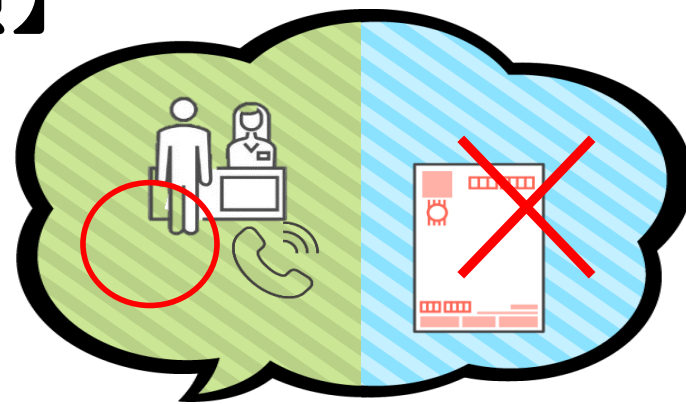
■申込期間

8月6日（水）9：00～【申込み順】

■申込方法

教室実施施設へ直接お電話又は受付窓口にて申込み

- スポーツセンター … ☎ 042-425-0505
- 総合体育館 … ☎ 042-467-3411
- きらっと … ☎ 042-451-0555



※郵便料金等のご負担による影響を踏まえ、はがきでの申込みは廃止いたしました。

■対象

65歳以上（西東京市在住）で運動可能な方

※申込み順にて満員になった教室はキャンセル待ちを受付いたします。

教室名	番号	日時	定員	会場	持ち物
水中ウォーキング	①	9月26日（金） 13：00～14：00	20	スポーツセンター	水着・水泳帽
水中運動	②	9月4日（木） 13：00～14：00	20	プール	タオル
バランストレーニング&ストレッチ	③	9月12日（金） 13：00～14：00	30	スポーツセンター	運動できる服装
転倒予防&健脳トレーニング	④	9月16日（火） 13：00～14：00	30	第二体育室	
ウォーキング&簡単筋トレ	⑤	9月10日（水） 10：30～11：30	20	総合体育館	室内履き
体力向上ハツラツ体操	⑥	9月17日（水） 10：30～11：30	20	第二体育室	飲み物
簡単筋トレ&ストレッチ	⑦	9月8日（月） 10：30～11：30	20	きらっと	タオル
ストレッチ&転倒予防	⑧	9月22日（月） 10：30～11：30	20	第二体育室	

当日について

※水着、運動着ともにレンタルはございません

- 10分前までに直接会場へお越しください。
- キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。
- 更衣室（ロッカー）をご利用の場合は100円をお持ちください。
- 体調が優れない場合は無理せずお休みください。📞お問い合わせ先：実施施設