

NEW

ステップで代謝アップ 

# ストレッチ20 & 有酸素運動30

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう



青春時代をともに過ごした音楽、子どもの頃、家族ドライブの車中にかかっていた曲、誰もが一度は聞いたことのある曲etc.に合わせて楽しく体を動かしましょう

時間：令和6年5月～11月 木曜日  
10時30分～11時20分

場所：小金井市総合体育館 柔道場

参加費：月額3,300円（月3回） ※開催日はHPをご参照ください

対象：どなたでも参加できます

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物（裸足で踊ります）

講師：中嶋一恵先生 フィットネスインストラクター



お申込み  
お問い合わせ

NPO法人 黄金井倶楽部 「ストレッチ&リズム体操教室」係  
TEL 042-406-2280 FAX 042-406-2290  
ホームページ <https://koganei-club.com>  
(営業時間 平日9:00～17:00 / 土日祝日と第一月曜日は休業)



主催：NPO法人 黄金井倶楽部 ☎:042(406)2280 FAX:042(406)2290  
後援：小金井市教育委員会

令和6年度 ストレッチ20&有酸素運動30 開催日

<総合体育館 柔道場/月3回木曜日 10:30~11:20>

4 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※ 8/ 13~16 事務局は夏休みです

10 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

令和7年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

14 レッスン開催日

4 総合体育館・事務局(上水公園管理棟)休館日

22 日曜・祝日