

福生地域体育館

教室開催日程表(7~9月度)

| 教室名 | 曜日 | 時間 | | | 7月 | | | | | 8月 | | | | | 9月 | | | | |
|----------------------|----|-------|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| フラダンス1 (コース型) | 月 | 10:00 | ~ | 11:00 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| フラダンス2 (コース型) | | 11:15 | ~ | 12:15 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| たのしいエアロ | 火 | 10:00 | ~ | 11:00 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 骨盤体操 | | 11:15 | ~ | 12:15 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| シニア元気アップ体操 (コース型) | | 13:30 | ~ | 15:00 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| ストレッチピラティス | 水 | 12:15 | ~ | 13:15 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| かんたんエクササイズ | | 13:30 | ~ | 15:00 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| キッズトランポリン (コース型) | | 18:00 | ~ | 19:00 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 美尻筋トレ | | 19:30 | ~ | 20:30 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| シニアエクササイズ | 木 | 10:00 | ~ | 11:30 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| からだ整え体操 | | 10:30 | ~ | 11:30 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| ズンバ | | 19:30 | ~ | 20:30 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| 金曜卓球倶楽部 | 金 | 9:30 | ~ | 11:00 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| さわやか軽スポーツ | | 14:00 | ~ | 15:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| ゆるゆるヨガ | | 10:30 | ~ | 11:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 一時保育(ゆるゆるヨガ) | | 10:00 | ~ | 12:00 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| ナイトヨガ | | 19:00 | ~ | 20:00 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| かんたんバンドストレッチ1 | 土 | 10:00 | ~ | 11:00 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| かんたんバンドストレッチ2 | | 11:30 | ~ | 12:30 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| キッズHIPHOP1 (コース型) | | 13:30 | ~ | 14:30 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| キッズHIPHOP2 (コース型) | | 14:45 | ~ | 15:45 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| ボクシングエクササイズ | | 19:00 | ~ | 20:00 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| サルサ | | 20:15 | ~ | 21:15 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 週末スッキリ!朝ヨガ | 日 | 9:00 | ~ | 10:00 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| はじめてのジュニア体操教室 (コース型) | | 10:30 | ~ | 11:30 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| チャレンジジュニア体操教室 (コース型) | | 12:00 | ~ | 13:00 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | |

グレー塗り潰しは休講日となります

※教室日程は変更になる場合がございます。
 ※コース型教室は事前申込が必要になります。

6/23更新
 福生地域体育館