

福生地域体育館 当日参加型教室（申込不要当日先着）

| 教室名 | | 対象 | 曜日 | 時間 | 定員 | 場所 | 料金 |
|------------------|--|-------|---------------|---------------|-----------|------------------|------------------|
| たのしいエアロ ★ | | 一般 | 火 | 10時～11時 | 40 | 第二体育室 | 700円 |
| 骨盤体操 ★★ | | | | 11時15分～12時15分 | 30 | 第二体育室 | 700円 |
| ナイトヨガ ★★ | | | | 19時30分～20時30分 | 30 | 第二体育室 | 700円 |
| ストレッチピラティス ★★ | | | 木 | 12時15分～13時15分 | 30 | 第二体育室 | 700円 |
| かんたんエクササイズ ★ | | 中高年 | | 13時30分～15時 | 50 | 第二体育室 | 700円 |
| キッズトランポリン ★★★★★ | | 小1～小6 | | 18時～19時 | 15 | 第一体育室 1・4番コート | 1500円 |
| 美尻筋トレ ★★★★★ | | 一般 | | 19時30分～20時30分 | 15 | 第二体育室 | 700円 |
| 椅子ヨガ ★ | | 40歳以上 | 木 | 9時30分～10時30分 | 15 | 会議室 | 700円 |
| シニアエクササイズ ➔ | | 50歳以上 | | 10時～11時30分 | 50 | 第二体育室 | 700円 |
| ズンバ ★★★★★ | | 一般 | | 19時30分～20時30分 | 40 | 第二体育室 | 700円 |
| 金曜卓球倶楽部 ★★ | | | | 金 | 9時30分～11時 | 30 | 第一体育室 4・5番コート |
| シェイプアップヨガ ★★ | | | 10時30分～11時30分 | | 40 | 第二体育室 | 700円 |
| さわやか軽スポーツ ★★ | | 中高年 | 14時～15時30分 | | 20 | 第一体育室 4・5番コート | 150円 |
| ボクシングエクササイズ★★★★★ | | 一般 | 土 | 19時00分～20時00分 | 20 | 第二体育室 | 700円 |
| かんたんバンドストレッチ① ★ | | 中高年 | | 10時00分～11時00分 | 10 | 会議室 | 700円 |
| かんたんバンドストレッチ② ★ | | 中高年 | | 11時30分～12時30分 | 10 | 会議室 | 700円 |
| 週末スッキリ！朝ヨガ教室 ★ | | 一般 | | 日 | 9時～10時 | 20 | 第二体育室 |

初心者歓迎！

水曜日から土曜日
へ移動しました

★軽い運動です ★★適度な負荷 ★★★★★やや高めの運動量
※キッズトランポリンは19時に終了のため、保護者の方のお迎えをお願いします。

※休館日・祝日は休講になります。
急遽休講になる場合があります。

4月から教室の時間帯変更などがございます。こちらの内容は26年2～3月の内容です。

26/2/1更新