

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 ★★		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
初心者歓迎！ 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	500円	
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
水曜日から土曜日 へ移動しました	ボクシングエクササイズ★★★	一般	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	土	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	700円

★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。

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。

※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。

26/2/1更新