福生地域体育館

いきいき福生

11月23日 月・祝 8:00~16:00

福生地域体育館

スタンプラリー開催！

スタンプを集めておみやげプレゼント！

第一体育室

InBody測定（300円）	8:00~14:00
姿勢カルテ（500円）	8:00~14:00
ゆったり体操	9:00~ 9:30
ストレッチボール	10:00~10:30
ワークアウト	11:00~11:30
工作スペース（折紙）	9:00~14:00
たっけー☆☆撮影会	14:30~14:45

他にもあるかも？

第二体育室

発表会 11:15~12:05

- フラダンス
- HIPHOP
- バレエ
- ジャズ

体験会 12:15~13:45

- フラダンス体験
- HIPHOP体験
- バレエ体験
- ジャズ体験

- ピラティス 14:15~14:45

トレーニング室

ケーブルレッスン（女性）	9:30~10:00
ケーブルレッスン（男性）	10:00~10:30
10kgダンベル体験	11:00~11:30
10kgダンベル体験	11:30~12:00

※プログラム参加には登録証が必要です

会議室

ダーツ体験	9:00~12:00
かんたんバンドストレッチ	13:00~13:30
シニア体操	14:00~14:30

ドッジボール大会 15:00~

ドッジボール大会参加者限定景品をプレゼント?!