

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(新) ★★			11時15分～12時15分	30	第二体育室	700円
ナイトヨガ(新) ★★			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 ★★	中高年	水	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 ★			13時30分～15時	50	第二体育室	700円
美尻筋トレ ★★★★★			一般	19時30分～20時30分	15	会議室
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 ★★		9時30分～11時	30	第一体育室 4・5番コート	500円	
シャイブアップヨガ ★★		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	金	14時～15時30分	20	第一体育室 4・5番コート	150円
かんたんバンドストレッチ(新) ★	中高年		土	10時30分～11時30分	12	会議室

★軽い運動です ★★適度な負荷 ★★★★★やや高めの運動量

※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。