

## 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	運動強度	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	★★	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
<b>NEW</b> 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	
シャイプアップヨガ	★★		中高年	金	10時30分～11時30分	40	第二体育室
さわやか軽スポーツ	★★	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	★	一般	土	10時30分～11時30分	15	会議室	700円
サンデーエクササイズ	★★		日	9時～10時	40	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

※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。