

# 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             |
| ボクシングエクササイズ★★★★ |       | NEW !<br>9/3スタート |               | 9時30分～10時30分 | 20               | 第二体育室            |
| ストレッチピラティス ★★   |       | 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 ★    | 中高年   |                  | 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           | 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 ★★          |       |                  | 19時30分～20時30分 | 40           | 第二体育室            | 700円             |
| 金曜卓球倶楽部 ★★      | 一般    | 金                | 9時30分～11時     | 30           | 第一体育室<br>4・5番コート | 500円             |
| シャイプアップヨガ ★★    |       |                  | 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<br>4・5番コート |
| 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   | 土                | 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  
 ※かんたんバンドストレッチは好評につき増設となりました！是非ご参加下さい！

※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。