

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★★★★		水	9時30分～10時30分	20	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
キッズトランポリン ★★★★★	小1～小6		18時～19時	10	第一体育室 4・5番コート	1000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 ★★		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
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

初心者歓迎！

★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！

※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。

※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。