

# 福生地域体育館 当日参加型教室（申込不要当日先着）

火曜日の教室	対象	時間	定員	場所	料金
たのしいエアロ ★	16歳以上	10:00 ~ 11:00	40	第二体	700円
骨盤体操 ★★	16歳以上	11:15 ~ 12:15	30	第二体	700円

水曜日の教室	対象	時間	定員	場所	料金
ストレッチピラティス ★★	16歳以上	12:15 ~ 13:15	30	第二体	700円
かんたんエクササイズ ★	中高年向け	13:30 ~ 15:00	50	第二体	700円
美尻筋トレ ★★★	16歳以上	19:30 ~ 20:30	15	第二体	700円

木曜日の教室	対象	時間	定員	場所	料金
シニアエクササイズ ｝	中高年向け	10:00 ~ 11:30	50	第二体	700円
からだ整え体操 ★	16歳以上	10:30 ~ 11:30	15	会議室	700円
ズンバ ★★★	16歳以上	19:30 ~ 20:30	40	第二体	700円

金曜日の教室	対象	時間	定員	場所	料金
金曜卓球倶楽部 ★★	16歳以上	9:30 ~ 11:00	30	第一体 4・5コート	500円
ゆるゆるヨガ ★★	16歳以上	10:30 ~ 11:30	40	第二体	700円
さわやか軽スポーツ ★★	中高年向け	14:00 ~ 15:30	20	第一体 4・5コート	150円
ナイトヨガ ★★	16歳以上	19:00 ~ 20:00	30	第二体	700円

土曜日の教室	対象	時間	定員	場所	料金
かんたんバンドストレッチ① ★	中高年向け	10:00 ~ 11:00	10	会議室	700円
かんたんバンドストレッチ② ★	中高年向け	11:30 ~ 12:30	10	会議室	700円
ボクシングエクササイズ ★★★	16歳以上	19:00 ~ 20:00	20	第二体	700円
サルサ ★★	16歳以上	20:15 ~ 21:15	20	第二体	700円

日曜日の教室	対象	時間	定員	場所	料金
週末スッキリ！朝ヨガ教室 ★	16歳以上	9:00 ~ 10:00	20	第二体	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。

26/6/10更新