

# 福生地域体育館 4月からの当日参加型教室(申込不要当日先着)

教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
たのしいエアロ	16歳以上	火	10時～11時	40	700円
骨盤体操(新)			11時15分～12時15分	30	700円
ナイトヨガ(新)			19時30分～20時30分	30	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	700円
かんたんエクササイズ			13時30分～15時	50	700円
シニアエクササイズ	50歳以上	木	10時～11時30分	50	700円
ズンバ	16歳以上		19時30分～20時30分	40	700円
金曜卓球倶楽部		金	9時30分～11時	30	500円
シェイプアップヨガ			10時30分～11時30分	40	700円
さわやか軽スポーツ	中高年	土	14時～15時30分	20	150円
かんたんバンドストレッチ(新)	16歳以上		10時30分～11時30分	15	700円
サンデーエクササイズ		日	9時～10時	40	700円

福生地域体育館 HP



持ち物等

動きやすい服装と室内用シューズでご参加ください。  
汗拭きタオルと水分補給用ドリンクをご持参ください。



休館日・祝日は休講となります。

また、施設修繕やその他理由で急遽休講となる場合があります。

〒197-0013 福生市武蔵野台 1-8-7 ☎ 042-530-8811 福生地域体育館