

福生地域体育館 5月教室カレンダー

☎042-530-8811 4/12 作成

日 ① △ 9:00 ~ 10:00	月 ① ★ 10:00 ~ 11:00 ② ★ 11:10 ~ 12:10 ③ △ 19:30 ~ 20:30	火 ① ▲ 10:00 ~ 11:00 ② ▲ 11:30 ~ 12:30 ③ △ 13:30 ~ 14:30 ④ ☆ 16:30 ~ 17:30 ⑤ ☆ 17:40 ~ 18:40 ⑥ ☆ 19:00 ~ 20:00	水 ① △ 12:15 ~ 13:15 ② △ 13:30 ~ 15:00 ③ ○ 15:30 ~ 16:30 ④ ☆ 16:15 ~ 17:45	木 ① △ 10:30 ~ 12:00 ② ☆ 11:00 ~ 12:00 ③ ☆ 13:30 ~ 15:00 ④ △ 19:30 ~ 20:30	金 ① ○ 9:30 ~ 11:00 ② ▲ 10:30 ~ 11:30 ③ ☆ 13:30 ~ 14:30 ④ □ 14:00 ~ 15:30 ⑤ ☆ 16:30 ~ 17:30 (第2,4のみ)	土 ① △ 11:10 ~ 12:10 ② ☆ 12:20 ~ 13:20 ③ ☆ 13:30 ~ 14:30 ④ ☆ 14:40 ~ 15:40 ⑤ ☆ 16:00 ~ 17:30 (第2,4のみ)
-----------------------	--	---	---	---	---	--

☆☆教室料金案内☆☆

- ☆ コース参加型 (教室ごとにご確認ください)
- △ 当日参加型 (大人・500円)
- 当日参加型 (大人・300円)
- 自由参加型 (大人・150円)
- ※ 塗りつぶしは託児付

☆☆託児の案内☆☆

- 予約制(前日正午まで)
- ・1歳児:500円/90分
- ・2歳~:300円/90分
- 月・火・金
- ※休館日・祝日を除く
- 9:00~13:00

1

2

3

4

① △ ボディバランスストレッチ



5 ① △ サンデーエクササイズ	6 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	7 ① ▲ たのしいエアロ ② ▲ バレエエクササイズ ③ △ 骨盤コア ④ ☆ HIP HOP初級 ⑤ ☆ HIP HOP中級 ⑥ ☆ ナイトピラティス	8 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIクサイ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	9 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ ☆ 転ばん塾 ④ △ ズンバ	10 ① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ③ ☆ 骨盤体操 ④ □ さわやか軽スポーツ ⑤ ☆ 走り方教室	11 ① △ ボディバランスストレッチ ② ☆ キッズダンス ③ ☆ 小学生ダンス ④ ☆ ジャズHIP HOP ⑤ ☆ 中学生HIP HOP
---------------------	--	---	---	---	--	--

12 ① △ サンデーエクササイズ	13 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	14 ① ▲ たのしいエアロ ② ▲ バレエエクササイズ ③ △ 骨盤コア ④ ☆ HIP HOP初級 ⑤ ☆ HIP HOP中級 ⑥ ☆ ナイトピラティス	15 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIクサイ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	16 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ ☆ 転ばん塾 ④ △ ズンバ	17 ① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ③ ☆ 骨盤体操 ④ □ さわやか軽スポーツ	18 ① △ ボディバランスストレッチ ② ☆ キッズダンス ③ ☆ 小学生ダンス ④ ☆ ジャズHIP HOP
----------------------	---	--	--	--	---	--

19 ① △ サンデーエクササイズ	20 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	21 ① ▲ たのしいエアロ ② ▲ バレエエクササイズ ③ △ 骨盤コア ④ ☆ HIP HOP初級 ⑤ ☆ HIP HOP中級 ⑥ ☆ ナイトピラティス	22 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIクサイ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	23 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ ☆ 転ばん塾 ④ △ ズンバ	24 ① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ③ ☆ 骨盤体操 ④ □ さわやか軽スポーツ ⑤ ☆ 走り方教室	25 ① △ ボディバランスストレッチ ② ☆ キッズダンス ③ ☆ 小学生ダンス ④ ☆ ジャズHIP HOP ⑤ ☆ 中学生HIP HOP
----------------------	---	--	--	--	--	--

26 ① △ サンデーエクササイズ	27 休館日	28 ① ▲ たのしいエアロ ② ▲ バレエエクササイズ ③ △ 骨盤コア ④ ☆ HIP HOP初級 ⑤ ☆ HIP HOP中級 ⑥ ☆ ナイトピラティス	29 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIクサイ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	30 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ ☆ 転ばん塾 ④ △ ズンバ	31 ① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ③ ☆ 骨盤体操 ④ □ さわやか軽スポーツ	
----------------------	-----------	--	--	--	---	--



※天候又は災害等の影響で当日休講となる場合がございます。お出かけ前に記載のQRコードで最新情報をご確認いただけます。