

福生地域体育館 7月教室カレンダー

☎042-530-8811 6/18 作成

日	月	火	水	木	金	土	
① △ 9:00 ~ 10:00	① ★ 10:00 ~ 11:00 ② ★ 11:10 ~ 12:10 ③ △ 19:30 ~ 20:30	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	① △ 12:15 ~ 13:15 ② △ 13:30 ~ 15:00 ③ ○ 15:30 ~ 16:30 ④ ☆ 16:15 ~ 17:45	① △ 10:30 ~ 12:00 ② ☆ 11:00 ~ 12:00 ③ ☆ 13:30 ~ 15:00 ④ △ 19:30 ~ 20:30	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)	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)	
	1 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	2 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	3 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIカサバ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	4 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	5 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	6 ① △ ボディバランスストレ ② ☆ キッズダンス ③ ☆ 小学生ダンス ④ ☆ ジャズHIP HOP	
	7 ① △ サンデーエクササイズ	8 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	9 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	10 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIカサバ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	11 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	12 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	13 ① △ ボディバランスストレ ② ☆ キッズダンス ③ ☆ 小学生ダンス ④ ☆ ジャズHIP HOP
	14 ① △ サンデーエクササイズ	15 ③ △ ナイトヨガ	16 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	17 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIカサバ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	18 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ④ △ ズンバ	19 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	20 ① △ ボディバランスストレ ② ☆ キッズダンス ③ ☆ 小学生ダンス ④ ☆ ジャズHIP HOP ⑤ ☆ 中学生HIPHOP (13日休講分振替)
	21 ① △ サンデーエクササイズ	休館日	23 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	24 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIカサバ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	25 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ④ △ ズンバ	26 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	27 ① △ ボディバランスストレ ⑤ ☆ 中学生HIPHOP
	28 ① △ サンデーエクササイズ		29 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	30 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	31 ① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんIカサバ ③ ○ 幼児体操 ④ ☆ 小学生バスケット	☆☆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 (500円) ○ 当日参加型 (300円) □ 自由参加型 (150円) ※塗りつぶしは託児付	

※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。

