


福生地域体育館 8月教室カレンダー

☎042-530-8811 7/23 修正

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 ☆ 16:15 ~ 17:45	木 ① △ 10:30 ~ 12:00 ② ☆ 11:00 ~ 12:00 ③ △ 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	土 ① △ 11:10 ~ 12:10 
-----------------------	--	---	---	--	--	---

☆☆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

★☆☆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 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ △ ズンバ	2 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	3 ① △ ボディバランスストレッチ
4 ① △ サンデーエクササイズ	5 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	6 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	7 ① △ ストレッチピラティス(会議室) ② ☆ 小学生バスケット	8 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ △ ズンバ	9 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	10 ① △ ボディバランスストレッチ
11 ① △ サンデーエクササイズ	12 ③ △ ナイトヨガ	13 ① ▲ たのしいエアロ ② ▲ バレエエクササイズ	14 ① △ ストレッチピラティス(会議室)	15 ① △ シニアエクササイズ	16 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	17 ① △ ボディバランスストレッチ
18 ① △ サンデーエクササイズ	19 ① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	20 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	21 ① △ ストレッチピラティス(会議室)	22 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ △ ズンバ	23 ① ○ 金曜卓球倶楽部 ② △ シェイプアップヨガ(託児はお休み) ③ ☆ 骨盤体操 ④ □ さわやか軽スポーツ	24 ① △ ボディバランスストレッチ
25 ① △ サンデーエクササイズ	26 休館日	27 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	28 ① △ ストレッチピラティス(会議室) ② ☆ 小学生バスケット	29 ① △ シニアエクササイズ ② ☆ ラク楽体操塾 ③ △ ズンバ	30 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	31 ① △ ボディバランスストレッチ

※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。