

# 福生地域体育館 12月教室カレンダー

☎042-530-8811 11/30 作成

日	月	火	水	木	金	土
① △ 9:00 ~ 10:00	① ★ 10:00 ~ 11:00 ② ★ 11:20 ~ 12:20 ③ △ 19:30 ~ 20:30	① △ 10:00 ~ 11:00 ② △ 12:30 ~ 13:30 ③ ★ 16:30 ~ 17:30 ④ ★ 17:50 ~ 18:50	① △ 12:15 ~ 13:15 ② △ 13:30 ~ 15:00	① △ 10:00 ~ 11:30 ② ★ 13:30 ~ 15:00 ③ △ 19:30 ~ 20:30	① ○ 9:30 ~ 11:00 ② ▲ 10:30 ~ 11:30 ③ ★ 16:30 ~ 17:30 ④ ★ 19:00 ~ 20:00	① △ 11:20 ~ 12:20 ② ★ 12:40 ~ 13:40 ③ ★ 14:00 ~ 15:00 ④ ★ 15:20 ~ 16:20
 		1	2	3	4	5
		① △ たのしいエアロ ② △ 骨盤コア ③ ★ HIP HOP初級 ④ ★ HIP HOP上級	① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんエクササイズ	① △ シニアエクササイズ ② ★ 転ばん塾 ③ △ ズンバ	① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ④ ★ ナイトピラティス	① △ ボディバランス ② ★ キッズダンス ③ ★ 小学生ダンス ④ ★ ジャズHIP HOP
6	7	8	9	10	11	12
① △ サンデーエクササイズ	① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	① △ たのしいエアロ ② △ 骨盤コア ③ ★ HIP HOP初級 ④ ★ HIP HOP上級	① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんエクササイズ	① △ シニアエクササイズ ② ★ 転ばん塾 ③ △ ズンバ	① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ③ ★ 走り方教室 ④ ★ ナイトピラティス	① △ ボディバランス ② ★ キッズダンス ③ ★ 小学生ダンス ④ ★ ジャズHIP HOP
13	14	15	16	17	18	19
① △ サンデーエクササイズ	① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	① △ たのしいエアロ ② △ 骨盤コア ③ ★ HIP HOP初級 ④ ★ HIP HOP上級	① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんエクササイズ	① △ シニアエクササイズ ② ★ 転ばん塾 ③ △ ズンバ	① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ④ ★ ナイトピラティス	① △ ボディバランス ② ★ キッズダンス ③ ★ 小学生ダンス ④ ★ ジャズHIP HOP
20	21	22	23	24	25	26
① △ サンデーエクササイズ	① ★ フラダンス① ② ★ フラダンス② ③ △ ナイトヨガ	① △ たのしいエアロ ③ ★ HIP HOP初級 ④ ★ HIP HOP上級	① △ ストレッチピラティス ② △ かんたんエクササイズ	① △ シニアエクササイズ ③ △ ズンバ	① ○ 金曜卓球倶楽部 ② ▲ シェイプアップヨガ ③ ★ 走り方教室 ④ ★ ナイトピラティス	① △ ボディバランス ② ★ キッズダンス ③ ★ 小学生ダンス ④ ★ ジャズHIP HOP
27	28	29	30	31	☆☆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	
① △ サンデーエクササイズ	年末年始休館 (12/28~1/3)					

※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。