

☆☆子育て家族をサポートします！☆☆

※申込不要。教室開始30分前から受付いたします。
※祝日・休館日(第4月曜、祝日の場合は翌日火曜)は休講となります。
※託児をご利用される場合は別途料金がかかります。

※フラダンスのみ
コース教室のため、
事前申込制です。

たのしいエアロ

託児あり

火曜日

10:00~11:00

対象: 16歳以上

500円 定員:40名

曲に合わせて心肺機能を活発にし、身体を支える筋肉もつけます。誰にでもできる動きを組み合わせているので楽しく運動ができますよ。筋肉年齢・体内年齢を変えて健幸力アップです！

バレエエクササイズ

託児あり

火曜日

11:30~12:30

対象: 16歳以上

500円 定員:30名

最大の効果としてインナーマッスルの強化が挙げられます。普段使わない筋肉を鍛え女性らしい美しい身体を作る事ができます。幅広い年代の方々でも楽しくできるようにプログラムしました。

NEW 幼児体操

水曜日 ※8月休講

15:30~16:30

対象: 年中・年長児

300円 定員:15名

走る、遊ぶ。そして鉄棒、とび箱を使った運動などをします。運動が嫌いな子も好きな子も大歓迎！みんなで楽しく体操しましょう。

シェイプアップヨガ

託児あり

金曜日

10:30~11:30

対象: 16歳以上

500円 定員:30名

ゆったりとしたハタヨガの中に、シェイプアップの要素を入れて、じっくり効かせます。体、目覚めさせましょう！

フラダンス①

託児あり

4月~,8月~,12月~
月曜日 10:00~11:00

対象: 16歳以上

参加費+150円 定員20名

初めての方が多いい教室ですがハワイの音楽に合わせて、みんなでフラを踊れば、心も身体もリフレッシュ！！

託児のご案内



託児あり教室、個人利用、トレーニング室のご利用の際に保育士がお子様をお預かりします。

月・火・金 9:00~13:00 ※祝日・休館日(第4月曜)除く

定員: 5名 ※完全予約制(前日正午までにお電話ください)

料金: 1歳児:500円/90分 2歳~:300円/90分



福生地域体育館

042-530-8811