

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-8042-5511 511 (市役所代表)／毎月1日・15日発行

★大人気「ZUMBA」は中央体育館で！
～1日限定、スペシャルレッスンも開催～

4月から、レギュラーレッスンに「ZUMBA」が仲間入り！ さらに、1日限定のスペシャルレッスン「ホリデーナイトZUMBA」も行います。ストレス発散やダイエットにとっても効果的ですので、ぜひ挑戦してみてください！ 初めての方も大歓迎、皆さんの参加をお待ちしています！

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費	申込期限 (必着)
①ZUMBA (12回)	18歳以上の方	金	午前10時～11時	4月1日～6月24日 (4月29日は休み)	20人	初回2,400円と毎回使用券150円	3月19日(土)
②ホリデーナイトZUMBA		月	午後7時～8時	3月21日		650円 (使用券含む)	3月15日(火)

【持ち物】 運動できる服装・室内用運動靴・タオル・水分補給できる物 (ふた付)・着替え (必要な方のみ)
【申込方法】 申込期限までに、中央体育館窓口、電子申請または往復はがきに教室名・氏名 (ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名 (往復はがきのみ) を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ (申込み多数の場合は抽選)。
【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511

【大会内容】 6ゲームマッチ

【日時】 4月3日(月)午前9時～午後5時
※予備日：4月24日(日)

【場所】 〔男子〕福東テニスコート 〔女子〕武蔵野台テニスコート

【参加資格】 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生不可)

【参加費】 1ペア1,500円
(https://sites.google.com/site/tennisfussa/homepage) もご覧ください。

【主催】 福生市テニス協会
【申込方法】 3月12日(土)までに、件名に「市長杯参加申し込み」と明記のうえ、参加ペアの氏名、住所 (在勤・在学の場合は勤務先・学校名) を記載し、メールで福生市テニス協会 (fussa.tennis.1@gmail.com) へ。
※同協会のホームページ (https://sites.google.com/site/tennisfussa/homepage) もご覧ください。

中央体育館事業 ☎ 552・5511 ※対象は4月からの新学年となります。

教室名	対象 (※)	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
①ボディメイクエアロ	18歳以上の方	木	午前10時～11時15分	4月7日～6月30日 (5月5日はお休み)	12	30人	初回2,400円と毎回使用券150円
②アロマで体調改善運動			午後1時30分～3時				
③トレーニング教室	18歳以上の女性	木	午後2時～3時30分	4月7日～6月30日	13	15人	初回1,300円と毎回使用券150円
④木曜バランスボールエクササイズ			午後7時30分～8時30分				
⑤金曜バランスボールエクササイズ	18歳以上の方	金	午前10時～11時	4月1日～6月24日 (4月29日はお休み)	12	15人	初回1,200円と毎回使用券150円
⑥金曜ヨガ			正午～午後1時				
⑦初心者エアロ			4月1日～6月24日 (4月29日はお休み)	12	25人	初回1,200円と毎回使用券150円	
⑧金曜健康ストレッチ							午後1時30分～2時30分
⑨ナイトエアロ			4月2日～6月25日	13	15人	初回1,300円と毎回使用券150円	
⑩美ボディコントロール							午後2時40分～3時40分
⑪ジュニアバスケットボール教室	小学1～6年生	土	午後7時30分～8時30分	4月1日～5月27日	9	40人	初回900円と毎回使用券70円

【持ち物】 運動できる服装・室内用運動靴 (②、⑥、⑧を除く)・タオル・水分補給できる物 (ふた付)
【申込み】 3月19日(土) (必着) までに、中央体育館窓口、電子申請または往復はがきに教室名・氏名 (ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名 (往復はがきのみ) を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ (申込み多数の場合は抽選)。

福生地域体育館コース参加型教室 ☎ 530・8811 ※対象は4月からの新学年となります。

教室名	対象 (※)	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費 (初日一括+毎回利用券)
フラダンス① (託児付き)	16歳以上	月	午前10時～11時	4月4日～7月11日 (4月25日、5月23日、6月27日はお休み)	12	20人	4,800円+150円
フラダンス② (託児付き)			午前11時10分～午後0時10分				
こどもHIPHOP①	小学1～4年生	火	午後4時20分～5時20分	4月5日～6月28日 (5月3日はお休み)	12	30人	4,200円+70円
こどもHIPHOP②	小学3～6年生		午後5時30分～6時30分 (お迎えが必要)				
ナイトピラティス	16歳以上	水	午後7時～8時	4月6日～6月29日 (5月4日はお休み)	12	40人	4,800円+150円
ラク楽体操塾	高齢者		午後2時～3時				
高学年バスケット	小学4～6年生	木	午後4時30分～5時45分	4月7日～6月30日 (5月5日はお休み)	12	25人	4,200円+70円
転ばん塾	高齢者		午後4時45分～5時45分				
小学生バスケット	小学2～6年生	土	午後1時30分～3時	4月8日～6月24日 (4月29日はお休み)	11	15人	3,300円+150円
ジャズHIPHOP	小学4～6年生		午後4時45分～5時45分				
骨盤体操コース型	16歳以上	金	午後6時10分～7時10分 (送迎が必要)	4月9日～7月23日	16	20人	3,200円+70円
幼児体操 (年少)	年少児		午後1時30分～2時30分				
幼児体操 (年中)	年中児	土	午後4時～4時50分	4月8日～7月22日 (4月29日はお休み)	15	20人	3,000円+70円
幼児体操 (年長)	年長児		午後1時20分～2時20分				
			午後2時30分～3時30分				

熊川地域体育館コース参加型教室 ☎ 552・1980 ※対象は4月からの新学年となります。

教室名	対象 (※)	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費 (初日一括+毎回利用券)
フラダンス	一般の方	火	午後2時30分～3時30分	4月12日～7月26日 (5月3日は休み)	15	20人	6,000円+150円
親子でフラダンス	親子 (3歳児～)		午後4時～5時				
キッズダンスポップ	小学生		午後6時～7時 (お迎えが必要)				
ピラティス	一般の方	水	午前9時15分～10時15分	4月13日～7月27日 (5月4日は休み)	15	15人	6,000円+150円
やさしいピラティス	一般の方		午前10時30分～11時30分				
ジュニアバスケット	小学生		午後4時30分～5時45分				
キッズHIPHOP①	小学1～3年生		午後4時45分～5時45分				
キッズHIPHOP②	小学4～6年生	木	午後6時～7時 (お迎えが必要)	4月14日～7月28日 (5月5日は休み)	12	12人	6,000円+150円
アロマヨガ	一般の方		午後2時30分～3時30分				
楽しいバスケット	小学生	金	午後4時30分～5時45分	4月15日～7月29日 (4月29日は休み)	20人	20人	4,500円+70円

＜福生・熊川地域体育館共通＞【申込み】 3月15日(火) (必着) までに、往復はがき、ホームページから①教室名②住所③氏名 (ふりがな) ④生年月日・新学年⑤電話番号⑥返信用宛名 (往復はがきのみ) を記入し、【福生】 〒197-0013 福生市武蔵野台1-8-7 福生地域体育館教室係へ。【熊川】 〒197-0003 福生市熊川380-7 熊川地域体育館教室係へ。※いずれも申込み多数の場合は抽選。

【地域体育館共通ホームページ】 <http://www.tama-spo.com/fussa>