

費用の記載のない事業は無料です

スポーツ・ダンス講習会

正しいダンスの動きを理論し、脳と身体の活性化や集中力の向上を図ります。年齢に関係なく、ダンスを通じてその効果を体験しませんか。

【問合せ】同協会・北条 090・65103534
レベルや目的にあわせて利用！ 地域体育館でトレーニングしよう！

【利用時間】
月・金曜日：午前9時～午後10時50分（最終入場時間は午後10時30分）
土・日・祝日：午前8時～午後9時50分（最終入場時間は午後9時30分）

② 気軽に利用！
熊川地域体育館
トレーニングスペース
好きな時間に、自分のペースで気軽に体力づくりができます！

小・中・高校生などを対象とした公式戦です。
関東レベルの熱い戦いはもちろん、どこまで飛ばせるかを競う「ディスタンス大会」(飛び入り参加が可能)や体験教室、ご当地グルメ「福生ドッグ」のブースなども出店されます！

市民会館前庭、さくら会館、茶室「福庵」
開場式
【日時】10月31日(土)午前10時

方(託児保育希望の方は市内在住に限りません)
【定員】先着20人(託児保育希望15人を優先)
【講師】石津和恵氏(日本カウンセリング学会認定カウンセラー)

中央体育館事業【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

Table with 7 columns: 教室名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 参加費. Rows include Challenge Sports (Wood/Earth), Aerobic, and various stretching classes.

※①は木曜日、土曜日、両方への参加も可能です。
【持ち物】運動できる服装で室内用運動靴(③・④は不要)・水分補給できる物(ふた付)・タオル
【申込み(①のみ)】5月30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 中央体育館スポーツ推進課へ。

【指導】北条氏・船戸氏(同協会指導員)
【参加方法】開催日初日に、直接会場へ。

【利用時間】
午後4時30分～5時30分
午後7時30分～8時30分

【料金】90分150円
【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物(ふた付)、タオル等

【対象】15歳(高校生)以上
【料金】90分150円
【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物(ふた付)、タオル等

市民文化祭の参加申込みを受付中です。
【申込方法】5月24日(日)までに参加申込書(各公民館で配布)を各公民館へ。

【日時】5月24日(日)午前10時～午後7時※ディスタンス大会は午後1時30分

【場所】市営競技場
【問合せ】NPO法人クラブアトレレチコフッサ(GONNA)・篠田 090・14285812

みなで観戦！ みんなで応援！ 今月のスポーツ大会情報
▼関東ユースアルティメット選手権大会シリーズ第1戦

市民文化祭の参加申込みを受付中です。
【日時】6月4日(木)午後7時

市民文化祭の参加申込みを受付中です。
【日時】6月4日(木)午後7時

市民文化祭の参加申込みを受付中です。
【日時】6月4日(木)午後7時