

▼中央体育館事業 ☎ 552・5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費	内容	
①若草健康体操 (12回)	高齢者	木	午前9時30分～10時50分	4月2日～6月25日 (5月7日は休み)	25人	初回1,200円と 毎回150円	いすを使ったストレッチや筋力トレーニングなどを行います。	
②ボディメイクエアロ (12回)	18歳以上の方		午前10時～11時15分		30人	初回2,400円と 毎回150円	中・上級のエアロビクスで、慣れている方におすすめです。	
③アロマセルフコンディショニング (12回)	18歳以上の女性		午後1時30分～3時		40人	毎回500円 (利用券含む)	アロマの香りに包まれながら、自分で体調を整えていきます。	
④トレーニング教室 (12回)	18歳以上の方		午後2時～3時30分		15人	初回1,200円と 毎回150円	トレーニングマシンを使い、有酸素・無酸素のトレーニングを行います。	
⑤木曜バランスボール (12回)			午後7時30分～8時30分				バランスボールを使って、有酸素運動や引き締めトレーニングを行います。	
⑥金曜バランスボール (13回)	18歳以上の方	金	午前10時～11時	4月3日～6月26日	20人	初回2,600円と 毎回150円	ボクシングと拳法の動きをミックスさせた有酸素運動です。	
⑦スリムコンバット【お楽しみ教室】 (13回)			正午～午後1時		40人		さまざまなポーズをとって、ストレス解消・柔軟性アップが期待できます。	
⑧金曜ヨガ (13回)			午後1時30分～2時30分		25人		初回1,300円と 毎回150円	初心者向けのエアロビクスで、ステップも丁寧に指導していきます。
⑨初心者エアロ (13回)			午後2時40分～3時40分					立位のストレッチや、プチ筋力トレーニングを行い、健康をサポートします。
⑩金曜健康ストレッチ (13回)			午後7時30分～8時30分					15人
⑪ナイトエアロ (13回)								

【持ち物】 運動できる服装、室内用運動靴 (③・⑧・⑩は除く)・タオル・水分補給できる物 (ふた付)・バスタオル (③のみ)
 【申込み】 3月13日(金) (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 (申込み多数の場合は抽選)。

▼福生地域体育館事業 ☎ 530・8811

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
フラダンス①※	一般の方	月	午前10時～11時	4月6日～7月13日 (4月27日、5月4日・25日、 6月22日は休み)	11	20人	4,400円 (初日一括払い) + 毎回150円
フラダンス②※			午前11時10分～午後0時10分				
ナイトピラティス		火	午後7時～8時	4月7日～6月30日 (5月5日は休み)	12	40人	4,800円 (初日一括払い) + 毎回150円
高学年バスケット	小学生 (4～6年生)	水	午後4時～5時	4月8日～6月24日 (4月29日、5月6日は休み)	10	25人	3,000円 (初日一括払い) + 毎回70円
福生ころばん塾	高齢者	木	午後1時30分～2時30分	4月9日～6月25日	12	20人	3,600円 (初日一括払い) + 毎回150円
小学生バスケット	小学生 (2～6年生)		午後4時45分～5時45分			25人	
ジャズHIPHOP	小学生 (4～6年生)		午後6時10分～7時10分 (保護者の送迎が必要です)			30人	
骨盤体操コース型	一般の方	金	午後1時30分～2時30分	4月10日～6月26日		15人	3,600円 (初日一括払い) + 毎回150円
幼児体操 (年少)	年少児	土	午後4時～4時45分	4月10日～7月17日	15	30人	1,500円 (初日一括払い) + 毎回70円
わんぱく体育①※	小学生 (1～3年生)		午前11時～正午				
わんぱく体育②※			午後0時10分～1時10分				
幼児体操 (年中)	年中児		午後1時20分～2時20分				
幼児体操 (年長)	年長児		午後2時30分～3時30分				

※「フラダンス」は、①②の希望する時間を選択してください。なお、「わんぱく体育」については人数のバランスを取るため、①②の割り振りはこちらで行いますので、申込時は「わんぱく体育」とだけお書きください (特別な理由がある場合はその旨をお書きください)。
 【申込み】 3月15日(日) (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 (学年) ⑤電話番号⑥返信用宛名 (往復はがきのみ) を記入し、〒197-0013 福生市武蔵野台1-8-7 福生地域体育館教室係へ (申込み多数の場合は抽選)。※対象は4月からの新学年となります。

▼熊川地域体育館事業 ☎ 552・1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
フラダンス	一般の方	火	午後2時30分～3時30分	4月7日～7月28日 (4月21日、5月5日は休み)	15	20人	6,000円 (初日一括払い) + 毎回150円
親子でフラダンス	親子 (3歳児～)		午後4時～5時				
キッズジャズヒップ	小学生		午後5時30分～6時30分 (保護者のお迎えが必要です)	4月7日～6月30日 (5月5日は休み)	12	25人	3,600円 (初日一括払い) + 毎回70円
ピラティス	一般の方	水	午前9時15分～10時15分	4月8日～6月24日 (4月29日、5月6日は休み)	10	20人	4,000円 (初日一括払い) + 毎回150円
やさしいピラティス			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	小学生 (1～3年生)		午後4時45分～5時45分				
キッズHIPHOP②	小学生 (4～6年生)		午後6時～7時 (保護者のお迎えが必要です)				
アロマヨガ	一般の方	木	午後2時30分～3時30分	4月9日～6月25日	12	12人	4,800円 (初日一括払い) + 毎回150円
楽しいバスケット	小学生	金	午後4時30分～5時45分	4月10日～6月26日		20人	3,600円 (初日一括払い) + 毎回70円

【申込み】 3月15日(日) (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 (学年) ⑤電話番号⑥返信用宛名 (往復はがきのみ) を記入し、〒197-0003 福生市熊川380-7 熊川地域体育館教室係へ (申込み多数の場合は抽選)。※対象は4月からの新学年となります。

福生市長杯テニス大会

【日時】 4月5日(日)午前9時～午後5時※予備日4月26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
 【対象】 おおむね16歳以上で、市内在住・在勤・在学の方
 【参加費】 1ペア1,500円
 【大会内容】 6ゲームマッチ
 【申込み】 3月14日(土)までに、メールの件名に市長杯参加申込みと明記し、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、福生市テニス協会 (メール) fussa.tennis.1@gmail.com へ。
 ※協会ホームページ (<https://sites.google.com/site/tennisfussa/homepage>) もご覧ください。

【出前おはなし会】 絵本・紙芝居の読み聞かせや手遊び等を行います。親子のスキンシップの一つとしてぜひご参加ください。【日時】 3月26日(木)午前11時～
 【場所】 子ども家庭支援センター (子ども応援館1階) 【対象】 乳幼児～ 【出演】 ポケット☆ポケット※直接どうぞ 【問合せ】 中央図書館 ☎ 553・3111