

「春季弓道(和弓)教室」
開催のお知らせ

【日時】①コース① 5月13日(毎週火曜日(全8回))
②コース② 5月17日(毎週土曜日(全8回)) 午後2時開始(約1時間半)



【場所】中央体育館弓道場
【費用】2,000円(用具代等)

【申込み】福生市弓道連盟 椎名 ☎551・6185 または池田 ☎090・2552・4798 へ。当連盟ホームページでもご案内しています。

※経験者の方でこの機会に再開したいという方もご連絡ください。

「施設予約システム」運用開始インターネットで自宅から予約ができます

空き状況の提供を行っていた「施設予約システム」ですが、4月からシステムを使用した施設の予約等ができるようになりました。

システムの使用には登録が必要となります。ぜひ登録していただき、さらに使いやすいスポーツ施設を体感してください！

【対象施設】中央・福生・熊川の各体育館、加美平野球場、市営競技場、多摩川中央公園グラウンド、福東総合グラウンド、福生野球場、南公園グラウンド・テニスコート

ト、武蔵野台テニスコート
【予約の申請】システムでの予約後、入金を伴う申請が必要となります。申請場所を利用したい施設の受付窓口ならびに各管理棟となります。なお、屋外のスポーツ施設(テニスコートを除く)の申請は中央体育館窓口となります。

※システム登録・予約の方法等については、「施設予約システム使用上の注意」をご確認ください。また、システムの利用方法については「利用の手引き」をご覧ください。



【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

福生地域体育館事業

① ナイトヨガ

呼吸を大切に、ゆったりとした動きで行います。身体を大切にしながら一週間のスタートしてみませんか？

【日時】4月7日～7月14日の毎週水曜日午後7時30分～8時30分(休館日、祝日を除く)

② ランチヨガ

これからヨガを始めたい方にお勧めです！身体がかたい方でも大丈夫です!! 姿勢改善や体力向上にも効果的です。

【日時】4月9日～7月30日の毎週水曜日午後0時10分～1時10分

③ シェイプアップヨガ(託児付)

身体と心を整えて、日常

のストレスを解消しましょう。深い呼吸とポーズで、身体の奥から引き締まっています。

【日時】4月11日～7月25日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分
④ 骨盤コア(託児付)
骨盤の位置を正しくし、ゆがみのないきれいな身体作りをしませんか？

【日時】4月8日～7月29日の毎週火曜日午後1時30分～2時30分
※③④の託児は要予約で別途料金がかかります。

【託児定員】5人(事前予約が必要) 詳しくはお問い合わせください。

⑤ フライデーバドミントン
みんなで楽しくバドミントンをしませんか？ 一人での参加も大歓迎。レベルにあったワンポイントレッスンも受けられます。



【日時】第二四金曜日午後7時30分～9時30分
①⑤共通

【対象】一般の方

【定員】30人(④のみ15人)

【参加費】参加毎500円

【持ち物】動きやすい服装・ふた付きの飲み物・汗ふきタオル・⑤のみ上履き

※いずれも予約不要、当日先着順となります。開始10分ほど前までに1階受付にお越しください。(休館日と祝日は休み)

【問合せ】福生地域体育館 ☎530・8811

【熊川地域体育館事業】 ☎552・1980 【地域体育館共通ホームページ】 http://www.tama-spo.com/fussa

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
楽しい軽スポーツ (23回)	中高年者	火	午後2時～3時30分	4月8日～9月30日 (4月29日、5月6日、9月23日は休み)	30人	参加毎150円 (各教室、期間の初日のみ無料)
高齢者筋トレ体操 (25回)	高齢者	水	午後1時～2時	4月9日～9月24日	15人	
ほのぼの体操 (25回)		木	午後7時30分～9時	4月10日～9月25日	20人	
ナイトエクササイズ (25回)	一般の方	金	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	4月11日～9月26日		20人
STEP UP ステップ (25回)		火	火	午前10時～11時30分 午前9時30分～10時30分	4月8日～6月24日 (4月29日、5月6日は休み)	
かんたんステップ (25回)	水		水	午後1時30分～2時30分 午後7時30分～8時45分	4月9日～6月25日 (5月28日は休み)	20人
火曜卓球倶楽部 (10回)		金	金	午後2時～3時 午後8時～9時	4月11日～6月27日 (5月30日は休み)	12人
モーニングエアロ (10回)	月・水		月・水	午後7時30分～9時30分	年間(休館日・祝日を除く)	20人
コリオスパイラル (11回)		土	午前10時30分～午後0時30分	年間(祝日を除く)		
ナイトヨガ (12回)	月	月	午前10時～11時30分	年間(休館日・祝日を除く)	20人	
やさしいヨガ (11回)		土	午前10時30分～午後0時30分	年間(祝日を除く)		
ズンバZUMBA (11回)	月	月	午前10時～11時30分	年間(休館日・祝日を除く)	20人	
Let's ビーチボール		土	午前10時30分～午後0時30分	年間(祝日を除く)		
みんなでインディアカ	月	月	午前10時～11時30分	年間(休館日・祝日を除く)	20人	
エンジョイ軽スポーツ		土	午前10時30分～午後0時30分	年間(祝日を除く)		

【申込み】 不要(時間前に受付にお越しください。) ※先着順での参加になりますので、定員になり次第当日の参加ができません。予めご了承ください。休館日、祝日は回数には含まれていません。

ジャズヒップホップ
中学生から大人まで、ダンス好きの人で集まって、かっこよく踊ろう！
【日時】4月15日～6月24日の毎週火曜日午後7時30分～8時30分(4月29日、5月6日を除く)
【対象】中学生以上
【定員】各回先着25人(午後7時から受付開始)
【参加費】1回300円
【持ち物】動きやすい服装、室内履き、水分補給用飲料、タオル等
【申込み】当日参加制です。直接体育館にお越しください。
【問合せ】熊川地域体育館 ☎552・1980

【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健康体づくり 30・40代(8回)	30・40歳代	土	午前10時30分～正午	5月10日～6月28日	20人(抽選)	無料	エアロビクス・筋力トレーニング・バランスボールなどさまざまな運動に挑戦します。バラエティに富んだ内容になっていますので、楽しく運動ができます。年代別なので、同年代の運動仲間ができると好評です!!
②健康体づくり 50代(8回)	50歳代		午後2時～3時30分				
③健康体づくり 60代以上(8回)	60歳以上	水	午後5時～6時	4月30日～6月25日 (5月7日は休み)	15人(抽選)	初回1,200円+毎回利用券70円	
④ジュニアダンス(12回)	小学1～6年生		午後5時～6時	4月2日～6月25日 (5月7日は休み)			

【持ち物】 運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給用飲料をお持ちください。
【申込み】 体育館窓口、電子申請、または往復はがきに教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、4月15日(火)まで(必着)に〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ推進課へ。④のジュニアダンスのみ電話でも受け付けます。※往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。
★中央体育館の教室は、途中参加・体験が可能なものもあります。気になる教室がありましたら、お気軽にお問い合わせください。