

「スキーツアー」参加者募集中!

一度のツアーで2つのスキーツアーを楽しめるお得なツアーです。

参加希望の方には、スキー講習も講習費無料で行います。ぜひお誘いあわせのうえ、ふるってご参加ください。

【日程】 3月21日(祝)～23日(日)※泊3日

【集合時間】 3月21日(祝)午前5時(出発5時10分)

【集合場所】 中央体育館前

【場所】 長野県鹿島槍スキー場・白馬五竜スキー場

【宿泊先】 黒部観光ホテル

【定員】 先着25人※中学生以下の方は保護者の同伴、高校生は保護者の同意が必要

【参加費】 38,000円

※宿泊費・交通費・保険代含む(リフト券・昼食・レンタル代は自己負担となります)

【参加の取り消しについて】 ツアー実施日の7日前までは、申込金の全額を返金します。それ以降は返金できません。

【主催】 福生市スキー連盟

【申込み】 3月15日(土)までに福生市スキー連盟・升澤

電話のうえ、所定の申込用紙に記入してFAXか郵送でお送りください。※申込用紙は各体育館に置いてあります。

090・7830・4215へ

▼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
①若草健康体操(13回)	高齢者	木	午前9時30分～10時50分	4月3日～6月26日	25人	初回1,300円+毎回利用券150円
②ボディメイクエアロ(13回)	18歳以上の方		午前10時～11時15分		30人	初回2,600円+毎回利用券150円
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	4月3日～6月19日	40人	毎回500円(利用券150円含む)
④トレーニング教室(13回)			午後2時～3時30分			
⑤木曜バランスボール(13回)	18歳以上の方	金	午後7時30分～8時30分	4月3日～6月26日	15人	初回1,300円+毎回利用券150円
⑥金曜バランスボール(13回)			午前10時～11時			
⑦シェイプアップボクシング(13回)			正午～午後1時			
⑧金曜ヨガ(13回)			午後1時30分～2時30分			
⑨初心者エアロ(13回)			午後2時40分～3時40分			
⑩金曜健康ストレッチ(13回)			午後7時30分～8時30分			
⑪ナイトエアロ(13回)						

【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(③・⑧・⑩は運動靴不要)。  
 【申込み】 3月14日(金)までに往復はがき(必着)、または電子申請で申し込んでください。申込み多数の場合は抽選です。  
 ※往復はがきの場合は①教室名②氏名③生年月日④住所⑤電話番号⑥返信用宛名を記入し、〒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。(⑧以外は中央体育館窓口でも受け付けます)。

▼福生地域体育館事業 ☎ 530・8811 [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	回数	定員	参加費
こどもHIPHOP①	小学1～4年生	火	午後4時20分～5時20分	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日は休み)	10	40人	初回3,000円+毎回利用券70円
こどもHIPHOP②	小学3～6年生		午後5時30分～6時30分(保護者のお迎えが必要です)				
小学生バスケット	小学生	木	午後4時45分～5時45分	4月10日～6月26日	12	25人	初回3,600円+毎回利用券70円
幼児体操(年少)	年少児	金	午後4時30分～5時15分	4月11日～7月18日	15	30人	初回1,500円+毎回利用券70円
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					
※わんぱく体育①	小学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					
ナイトピラティス	一般の方	火	午後7時～8時	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日は休み)	10	40人	初回4,000円+毎回利用券150円
福生ころばん塾	高齢者	木	午後1時30分～2時30分	4月10日～6月26日	12	20人	初回3,600円+毎回利用券150円

【※わんぱく体育について】 ①②ともに対象は小学1～3年生の事業で、ご兄弟で同じ教室参加も可能です。教室人数のバランスを取るため、基本的にはこちらで割り振りをさせていただきます。申込みの際の教室名は『わんぱく体育』とのみお書きください。  
 【申込み】 3月15日(土)までに往復はがき(必着)、またはホームページから申し込んでください。申込み多数の場合は抽選です。  
 ※往復はがきの場合は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。

▼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8日～6月24日(4月29日、5月6日は休み)	10	20人	初回4,000円+毎回利用券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)				
ピラティス	一般の方	水	午前9時15分～10時15分	4月9日～6月25日	12	15人	初回4,800円+毎回利用券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	木	午後4時30分～5時45分	4月10日～6月26日	12	20人	初回3,600円+毎回利用券70円
アロマヨガ	一般の方		午後2時30分～3時30分				
キッズヒップホップ①	小学1～3年生	木	午後4時30分～5時30分	4月10日～6月26日	12	25人	初回3,600円+毎回利用券70円
キッズヒップホップ②	小学4～6年生		午後5時40分～6時40分(保護者のお迎えが必要です)				
楽しいバスケット	小学生	金	午後4時30分～5時45分	4月11日～6月27日	12	20人	

【申込み】 3月15日(土)までに往復はがき(必着)、またはホームページから申し込んでください。申込み多数の場合は抽選です。  
 ※往復はがきの場合は①教室名②住所③氏名④生年月日(学年)⑤電話番号⑥返信用宛名を記入し、〒197-0003 福生市熊川380-7 熊川地域体育館内教室係へ。