

中央体育館事業

▼①ジュニアバスケットボール教室(全8回)
 日時 9月14日～11月9日(10月26日は休み)の毎週金曜日午後6時～8時
 場所 中央体育館主競技場
 対象 小学生・中学生※お父さん、お母さんもご一緒にプレーができます。
 参加費 初回に800円と参加ごとに利用券70円
 指導 川島講師とその仲間
 持ち物 体育館履き、運動できる服装、タオル、飲料水
 ▼②新体力テスト
 健康状態のチェック、握力・上体おこし・長座体前屈・反復横とび・往復持久走・立ち幅とび・開眼片足立ちなどを測定します。
 日時 9月29日(土)午前10時～正午※参加費無料
 場所 中央体育館
 対象 20歳～79歳の方
 持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴
 ①②共通申込み受付中。中央体育館 ☎52・5511へ。
 ▼③ジュニアスポーツ塾(パドミントン)(全20回)
 日程 9月26日～12月8日の毎週水・土曜日(10月27日・11月3日は休み)
 時間 【小学生】へ水曜日午後3時20分～4時50分(土曜日)午後1時30分～3時30分
 【中学生】へ水曜日午後4時～5時30分(土曜日)午後1時30分～3時30分
 場所 中央体育館主競技場

対象 小学1～6年生・中学1～3年生
 指導 体育協会職員・パドミントン連盟
 参加費 2,000円
 持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水、ラケット(持っている人)
 申込み 9月16日(日)までに参加費を添えて直接中央体育館窓口へ。
 ▼④ナイトストレッチ(全11回)
 日時 10月2日～12月18日(10月9日は休み)の毎週火曜日午後8時～9時
 場所 中央体育館多目的室
 対象 18歳以上の方
 定員 25人
 指導 体育協会指導員
 参加費 初回1,100円と参加ごとに利用券150円
 持ち物 運動できる服装、汗拭きタオル、飲料水、
 ▼⑤託児付きエアロ(全8回)
 日時 10月3日～11月21日の毎週水曜日午前10時～11時
 場所 中央体育館卓球場
 対象 1歳6か月以上3歳未満の子どもと親
 定員 15人
 指導 体育協会指導員
 参加費 初回1,600円と参加ごとに利用券150円
 持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水
 ④⑤共通申込み 9月14日(金)までに電子申請または往復はがき(④は直接窓口でも受け付け)で教室名・氏名(⑤は親子の氏名)・生年月日(⑤は子の生年月日)・住所・電話番号を記入し〒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。
 往復はがきの場合は、返信用宛名を記入してください。
 問合せ 中央体育館 ☎52・5511

福生地域体育館事業

①ナイトピラティス(全12回)
 初心者の方でも分かりやすく指導します。
 日時 9月25日～12月11日の毎週火曜日午後7時～8時
 対象 一般の方
 定員 25人
 参加費 6,000円(初回に集合)
 ②ちびっこ空手(全6回)
 基本の型を学び、心技体を学びましょう。
 日時 9月22日～10月27日の毎週土曜日午前9時～10時
 対象 年中・年長児
 定員 20人
 参加費 1,400円(初回に集合)、参加ごとに70円
 ①②共通申込み 9月15日(土)までに電話、ホームページ、窓口でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。
 問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811

熊川地域体育館事業

①機能改善エアロビクス(全12回)
 日時 10月2日～12月25日
 ①～⑤共通対象 一般の方
 ①～⑥共通持ち物 室内履き、水分補給用飲料、タオル
 申込み 9月20日(木)までに電話、ホームページ、窓口でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。
 問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980 [地域体育館共通ホームページ] <http://www.tama-spo.com/fussa>

中央体育館事業

すべての教室に申込みが必要となります。詳細はお問い合わせください。定員に達すると抽選となります。
 持ち物 運動できる服装で室内用運動靴(ナイトヨガでは不要)・タオル・水分補給できる物をお持ちください。
 申込み 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9月14日(金)までに福生市北田園2-9-1中央体育館スポーツ推進課へ(ナイトヨガ以外は直接窓口でも申込みができます)。往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。
 問合せ スポーツ推進課 ☎552・5511

事業名	対象	曜日	日時	内容	参加費	備考	申込み
モーニングエアロ(全11回)	18歳以上	火	10月2日～12月18日(10月9日を除く)の午前10時～11時30分	初・中級エアロビクス	初回1,100円と参加ごとに利用券150円	定員25人 指導 体育協会指導員	電子申請 往復はがき 中央体育館窓口
火曜シニアエアロ(全11回)	50歳以上	火	10月2日～12月18日(10月9日を除く)の午後2時～3時30分	高齢者向けエアロビクス	初回1,100円と参加ごとに利用券150円	定員25人 指導 体育協会指導員	電子申請 往復はがき
ショートエアロ(全8回)		水	10月3日～11月21日の午前10時～11時	初・中級エアロビクス	初回800円と参加ごとに利用券150円	定員20人 指導 体育協会指導員	電子申請 往復はがき
ヒーリングストレッチ(全13回)		水	10月3日～12月26日の午後2時～3時30分	ストレッチ	初回1,300円と参加ごとに利用券150円	定員25人 指導 体育協会指導員	電子申請 往復はがき
ナイトヨガ(全12回)	18歳以上	水	10月3日～12月19日の午後8時～9時	ヨガ	初回1,200円と参加ごとに利用券150円	定員25人 指導 体育協会指導員	電子申請 往復はがき
ボディメイクエアロ(全13回)		木	10月4日～12月27日の午前10時～11時30分	中・上級者向けエアロビクス	初回2,600円と参加ごとに利用券150円	定員30人 指導 インストラクター	電子申請 往復はがき 中央体育館窓口
トレーニング教室※女性限定(全13回)		木	10月4日～12月27日の午後2時～3時30分	マシンを使ったトレーニング	初回1,300円と参加ごとに利用券150円	定員15人 指導 体育協会指導員	電子申請 往復はがき 中央体育館窓口

す。大山さんは東レアローズでバレーボール教室や解説等で活躍中です。
 日時 9月17日(祝)午前10時～午後4時(昼休憩が1時間あります)
 場所 中央体育館
 対象 小学生～高校生※一般の方も参加可
 参加費 無料
 主催 東京都、(財)東京都体育協会、NPO法人福生市体育協会
 申込み ①か②のどちらかを
 選び 池田 ☎090・2551・4798へ※弓道連盟ホームページ <http://www2.ocn.ne.jp/~ksikedada> でも案内しています。