

中央体育館事業

①ボディメイクエアロ(全13回)

バラエティに富んだエアロビクスで脂肪燃焼し、全身を引き締めるトレーニングで理想のボディーを作り上げましょう！最後はアロマフットセラピーを取り入れたストレッチで疲れた筋肉をほぐします。

日時 4月5日～6月28日の毎週木曜日、午前10時～11時30分

場所 中央体育館柔剣道場

対象 18歳以上の方

定員 30人

指導 インストラクター

参加費 4,550円(初日に

集金)

②ボクササイズ(全6回)

エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ。体カアップや、ストレス解消にも効果的です！全身から汗が噴出しますよ…！

日時 4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日の金曜日、午前10時～11時

場所 中央体育館卓球場

対象 18歳以上の方

定員 30人

指導 インストラクター

参加費 2,100円(初日に

集金)

③金曜ナイトエアロ(全13回)

仕事終わりの夜の空いた時間に身体を動かしたりフ

レッシュしましょう！エアロビクス・筋力トレーニング・ストレッチを行いません。

日時 4月6日～6月29日の間の金曜日、午後7時～8時30分

場所 中央体育館多目的室

対象 保護者同伴であれば中学生以上から可

定員 15人

指導 体育協会トレーナー

参加費 3,250円(初日に

集金)

①②③共通

申込み電子申請または往

復はがきで教室名・氏名・

生年月日・住所・電話番号

を記入し、3月13日(火)まで

〒197-0005 福生市

北田園2-9-1 中央体

育館内スポーツ振興課へ。

往復はがきの場合は、返信

用宛名の記入をしてくだ

さい。

※申込み多数の場合、責任

抽選

持ち物 運動できる服装、室

内用運動靴、タオル、飲料水

と汗拭き用、飲料水

※注意事項 お子さん連れの参

加は他の参加者に迷惑がか

りますので、遠慮ください。

※参加費には、毎回の施設

使用料が含まれます。

問合せ 中央体育館 ☎552・5

511

「スポーダーズ教室」

参加者募集

正しいダーツの運動効果

をスポーツとして体験して

みませんか？

日時 4月4日～5月9日の

間の毎週水曜日、午後7時

30分～9時30分(全6回)

場所 福生地域体育館

レッチ及びソーシャルダン

スマで行ないます。体の中

心(コア)の筋肉を多く使う

ため、ダイエットが気にな

る人や腰痛持ちの人への

ホームエクササイズにも最

適です。フリーで自然かつ

パワフルな体をゲットする

ために、一緒に汗を流しま

せんか！

日時 3月20日(祝)午後2時～

4時

場所 中央体育

館多目的室

対象 18歳～中高年の男女

(年齢や既往歴に合わせて

の運動処方も可能)

定員 20人

※申込み多数の場合、責任

抽選

指導 スポーツ推進委員(理

学療法士の資格有)

参加費 1,500円(施設使用

料)



Table with 10 columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 内容, 参加費, 備考, 申込み. It lists various sports activities like aerobics, ballroom, and yoga.

Table with 10 columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員, 申込み. It lists activities for local sports centers like junior body操 and senior sports.

福生野球場で使用申請を開始します
中央体育館窓口で受け付けている福生野球場分の使用申請を、福生野球場管理棟で受け付けるようになります。