



福生市内体育館教室一覧

(令和7年1~3月分)



▼中央体育館教室一覧 問合せ：中央体育館 042-552-5511

	教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
1	火曜モーニングエアロ (9回)	18歳以上の方	火	午前10時~11時	1月7日~3月25日 (1/14・2/11、25休み)	25人	初回1,350円と毎回利用券150円
2	シニア健康体操 (9回)	50歳以上の方		午後1時30分~2時30分			
3	火曜健康ストレッチ (9回)	18歳以上の方		午後2時40分~3時40分			
4	ナイトストレッチ (9回)			午後7時30分~8時30分			
5	火曜ヨガ (9回)	18歳以上の方	水	正午~午後1時	1月8日~3月26日	30人	初回2,700円と毎回利用券150円
6	水曜ZUMBA (12回)			午前10時~11時		25人	初回3,600円と毎回利用券150円
7	リラックスストレッチ (12回)			午後2時~3時		30人	初回1,800円と毎回利用券150円
8	ナイトヨガ (12回)	60歳以上の方	木	午後8時~9時	1月9日~3月27日 (3/20休み)	25人	初回3,600円と毎回利用券150円
9	若草健康体操 (11回)			午前9時30分~10時50分			
10	ナイトZUMBA (11回)	18歳以上の方	金	午後7時30分~8時30分	1月10日~3月28日	25人	初回1,650円と毎回利用券150円
11	ボディメイクエアロ (11回)			午前10時~11時15分			
12	金曜ヨガ (12回)			正午~午後1時			
13	金曜ZUMBA (12回)			午前10時~11時			
14	バランスボールエクササイズ (12回)			午後1時30分~2時30分			
15	初心者エアロ (12回)			午後2時40分~3時40分			
16	金曜健康ストレッチ (12回)	土	土	午後7時30分~8時30分	1月11日~3月29日	25人	初回1,800円と毎回利用券150円
17	美ボディコントロール (12回)			午後4時30分~5時30分			
18	チャレンジdoスポーツ (各10回) 両日参加可能	市内在住・在学の小学生	木	午後4時30分~5時30分	1月9日~3月13日	25人	各初回1,500円と毎回利用券70円
			土	午後3時30分~4時30分	1月11日~3月15日		
19	健康体づくりA (8回)	市内在住・在勤・在学	土	午後1時30分~3時	1月18日~3月8日	25人	無料
20	健康体づくりB (8回)	18歳以上の方	日		1月12日~3月9日 (2/23休み)		

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴 (③・④・⑤・⑦・⑧・⑫・⑬は不要)・タオル・飲み物

【申込み】12月19日 (木) までに、直接中央体育館窓口 (休館日を除く) で申し込むか、電子申請 (12月19日 (木) の午後10時まで)、

または、往復はがき (当日消印有効) に教室名 (⑬は参加する曜日を明記)・参加者氏名 (ふりがな) (⑭は保護者氏名も記入)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名を記入し、

〒197-0005 福生市北田園 2-9-1 中央体育館へ。

※申込み多数の場合は抽選※⑬⑭⑯は市内在住・在勤・在学の方が対象となります。

※当選確認は12月24日 (火) より、申込者ご自身で電子申請サイトや電話にてお問い合わせください。

裏面あり

▼熊川地域体育館教室一覧 問合せ：熊川地域体育館 042-552-1980

	教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
1	フラダンス (9回)	16歳以上の方	火	午後2時30分～3時30分	1月21日～3月25日(2/11は休み)	20人	初回6,300円と毎回利用券150円
2	やさしいピラティス (12回)	16歳以上の方	水	午前10時～11時	1月8日～3月26日	14人	初回8,400円と毎回利用券150円
3	コリオスパイラル (12回)	16歳以上の方		午後1時30分～2時30分	1月8日～3月26日	20人	初回8,400円と毎回利用券150円
4	初めてのバスケット (12回)	小学1年～3年生		午後3時30分～4時30分	1月8日～3月26日		初回7,200円と毎回利用券70円
5	ジュニアバスケット(初級) (12回)	小学3年～6年生		午後4時40分～5時40分	1月8日～3月26日		初回7,200円と毎回利用券70円
6	ジュニアバスケット (12回)	小学3年～6年生		午後5時50分～6時50分 (保護者のお迎えが必要です)	1月8日～3月26日		初回7,200円と毎回利用券70円
7	ジュニアフリースタイルHIPHOP (12回)	年中児～小学6年生		午後5時～6時	1月8日～3月26日		初回7,200円と毎回利用券70円
8	ナイトピラティス (12回)	16歳以上の方		午後8時～9時	1月8日～3月26日		初回8,400円と毎回利用券150円
9	すこやかキッズ(幼児) (11回)	年中児～年長児		木	午後4時～5時	1月9日～3月27日(3/20は休み)	20人
10	すこやかキッズ(児童) (11回)	年長児～小学3年生	午後5時～6時		1月9日～3月27日(3/20は休み)	初回6,600円と毎回利用券70円	
11	リラックスヨガ (12回)	16歳以上の方	金	午後2時30分～3時30分	1月10日～3月28日	14人	初回8,400円と毎回利用券150円

▼福生地域体育館教室一覧 問合せ：福生地域体育館 042-530-8811

	教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
1	フラダンス① (9回)	16歳以上の方	月	午前10時～11時	1月6日～3月31日(1/13・27、2/24、3/24は休み)	20人	初回6,300円と毎回利用券150円
2	フラダンス② (9回)			午前11時15分～12時15分	1月6日～3月31日(1/13・27、2/24、3/24は休み)		初回6,300円と毎回利用券150円
3	シニアのための元気アップ体操 (10回)	65歳以上の方	火	午後1時30分～3時	1月7日～3月25日(2/11・25は休み)	15人	初回5,000円と毎回利用券150円
4	ナイトピラティス (12回)	16歳以上の方	金	午後7時～8時	1月10日～3月28日	20人	初回8,400円と毎回利用券150円
5	キッズHIPHOP① (13回)	年長児～小学2年生	土	午後1時30分～2時30分	1月4日～3月29日		初回7,800円と毎回利用券70円
6	キッズHIPHOP② (13回)	小学3年～6年生		午後2時45分～3時45分	1月4日～3月29日		初回7,800円と毎回利用券70円

<熊川地域体育館・福生地域体育館共通>

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴(福生地域体育館④、熊川地域体育館①・②・③・④は不要)、タオル、飲み物

【申込み】12月15日(日)までに、返信用はがきを持参のうえ各体育館で申し込むか、往復はがき(必着)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日(学年)・電話番号・緊急連絡先・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または〒197-0003 福生市熊川380-7 熊川地域体育館教室係へ郵送、または各地域体育館HPからオンライン申請(申込多数の場合は抽選)。

【その他】○期間・料金は変更する場合があります。

○各教室の規定人数以上の申込みで開講します。

○抽選結果は、はがきでお伝えします。※各体育館HPから申込をされた方は、受付番号を各館内掲示板および各地域体育館HP、X(旧Twitter)(@fussachiikigym、@kumagawagym)でご確認ください。