

中央体育館事業

☎552-5511

番号	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 (10回)	一般の方	火	午前10時～11時	1月7日～3月31日 (1/14・2/11、25 休み)	30	初回1,000円と毎回 利用券150円
②	シニア健康体操 (10回)	50歳以上の 方		午後1時30分～ 2時30分		25	
③	火曜健康ストレッチ (10回)			午後2時40分～ 3時40分			
④	ナイトストレッチ (10回)			午後7時30分～ 8時30分		20	
⑤	火曜ヨガ (11回)	一般の方		正午～午後1時	1月7日～3月31日 (1/14・2/25休み)	40	初回2,200円と毎回 利用券150円
⑥	水曜ZUMBA (12回)		水	午前10時～11時	1月8日～3月25日	20	初回2,400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			初回1,200円と毎回 利用券150円
⑧	ジュニアダンス (12回)	小学1～6年 生		午後5時～6時		15	初回1,200円と毎回 利用券70円
⑨	ナイトヨガ (12回)	一般の方		午後8時～9時		40	初回2,400円と毎回 利用券150円
⑩	若草健康体操 (12回)	高齢者の方	木	午前9時30分～ 10時50分	1月9日～3月26日	25	初回1,200円と毎回 利用券150円
⑪	ボディメイクエアロ (12回)	一般の方		午前10時～ 11時15分		30	初回2,400円と毎回 利用券150円
⑫	アロマで体調改善運動 (12回)	女性限定		午後1時30分～ 3時		40	毎回500円 (利用券含む)

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(③・④・⑤・⑦・⑨・⑫は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)

.....

【申込み】.12月14日(土)(必着)までに、中央体育館窓口、電子申請(締切日の午後10時まで)、往復はがきは、教室名・氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入、〒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責任抽選