

# 中央体育館

# 2024年スポーツ教室8月予定表

日	曜日	スポーツ教室名	時間	日	曜日	スポーツ教室名	時間
1	木	若草健康体操	am9:30~10:50	16	金	金曜ZUMBA	am10:00~11:00
		アロマで体調改善運動	pm1:30~2:40			金曜ヨガ	pm0:00~1:00
2	金	金曜ヨガ	pm0:00~1:00	17	土		
3	土			18	日		
				19	月	休館日	
4	日			20	火	火曜ヨガ	pm0:00~1:00
5	月	休館日		21	水	夏休み子どもスポーツ体験塾	am10:00~11:00
6	火	火曜ヨガ	pm0:00~1:00			ナイトヨガ	pm8:00~9:00
7	水	水曜ZUMBA	am10:00~11:00	22	木	夏休み子どもスポーツ体験塾	am10:00~11:00
		ナイトヨガ	pm8:00~9:00			アロマで体調改善運動	pm1:30~2:40
8	木	若草健康体操	am9:30~10:50	23	金	金曜ヨガ	pm0:00~1:00
		アロマで体調改善運動	pm1:30~2:40				
9	金	金曜ヨガ	pm0:00~1:00	24	土		
				25	日		
10	土			26	月	休館日	
11	日					27	火
12	月			28	水	水曜ZUMBA	am10:00~11:00
13	火	休館日				ナイトヨガ	pm8:00~9:00
14	水	水曜ZUMBA	am10:00~11:00	29	木	若草健康体操	am9:30~10:50
		ナイトヨガ	pm8:00~9:00			アロマで体調改善運動	pm1:30~2:40
15	木	若草健康体操	am9:30~10:50	30	金	金曜ヨガ	pm0:00~1:00
				31	土		

☆各教室、都合のいい日だけできる体験参加受付中！  
 詳細は福生市スポーツ協会ホームページの  
 フィットネスプログラム紹介ページ各種をご覧ください。