

# 中央体育館

# 2024年スポーツ教室9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	日						
2	月	休館日		17	火	休館日	
3	火	火曜モーニングエアロ 火曜ヨガ シニア健康体操 火曜健康ストレッチ ナイトストレッチ	am10:00~11:00 pm0:00~1:00 pm1:30~2:30 pm2:40~3:40 pm7:30~8:30	18	水	水曜ZUMBA リラックスストレッチ ジュニアダンス ナイトヨガ	am10:00~11:00 pm2:00~3:00 pm5:00~6:00 pm8:00~9:00
4	水	水曜ZUMBA リラックスストレッチ ジュニアダンス ナイトヨガ	am10:00~11:00 pm2:00~3:00 pm5:00~6:00 pm8:00~9:00	19	木	若草健康体操 ボディメイクエアロ アロマで体調改善運動 キッズ体操3 ジュニアダンス ナイトZUMBA	am9:30~10:50 am10:00~11:15 pm1:30~2:40 pm3:30~4:30 pm5:00~6:00 pm7:30~8:30
5	木	若草健康体操 ボディメイクエアロ アロマで体調改善運動 キッズ体操3 ジュニアダンス ナイトZUMBA	am9:30~10:50 am10:00~11:15 pm1:30~2:40 pm3:30~4:30 pm5:00~6:00 pm7:30~8:30	20	金	金曜ZUMBA 金曜バランスボールエクササイズ 金曜ヨガ 初心者エアロ 金曜健康ストレッチ ゼロからのダンス	am10:00~11:00 am10:00~11:00 pm0:00~1:00 pm1:30~2:30 pm2:40~3:40 pm7:30~8:30
6	金	金曜ZUMBA 金曜バランスボールエクササイズ 金曜ヨガ 初心者エアロ 金曜健康ストレッチ ゼロからのダンス	am10:00~11:00 am10:00~11:00 pm0:00~1:00 pm1:30~2:30 pm2:40~3:40 pm7:30~8:30	21	土	キッズ体操4 キッズ体操5 美ボディコントロール	am9:30~10:30 am10:40~11:40 pm7:30~8:30
7	土	キッズ体操4 キッズ体操5 美ボディコントロール	am9:30~10:30 am10:40~11:40 pm7:30~8:30	22	日		
8	日			23	月・祝		
9	月	休館日		24	火	休館日	
10	火	火曜モーニングエアロ 火曜ヨガ シニア健康体操 火曜健康ストレッチ ナイトストレッチ	am10:00~11:00 pm0:00~1:00 pm1:30~2:30 pm2:40~3:40 pm7:30~8:30	25	水	水曜ZUMBA リラックスストレッチ ジュニアダンス ナイトヨガ	am10:00~11:00 pm2:00~3:00 pm5:00~6:00 pm8:00~9:00
11	水	水曜ZUMBA リラックスストレッチ ジュニアダンス ナイトヨガ	am10:00~11:00 pm2:00~3:00 pm5:00~6:00 pm8:00~9:00	26	木	若草健康体操 ボディメイクエアロ アロマで体調改善運動 ジュニアダンス ナイトZUMBA	am9:30~10:50 am10:00~11:15 pm1:30~2:40 pm5:00~6:00 pm7:30~8:30
12	木	若草健康体操 ボディメイクエアロ アロマで体調改善運動 キッズ体操3 ジュニアダンス ナイトZUMBA	am9:30~10:50 am10:00~11:15 pm1:30~2:40 pm3:30~4:30 pm5:00~6:00 pm7:30~8:30	27	金	金曜ZUMBA 金曜バランスボールエクササイズ 金曜ヨガ 初心者エアロ 金曜健康ストレッチ ゼロからのダンス	am10:00~11:00 am10:00~11:00 pm0:00~1:00 pm1:30~2:30 pm2:40~3:40 pm7:30~8:30
13	金	金曜ZUMBA 金曜バランスボールエクササイズ 金曜ヨガ 初心者エアロ 金曜健康ストレッチ ゼロからのダンス	am10:00~11:00 am10:00~11:00 pm0:00~1:00 pm1:30~2:30 pm2:40~3:40 pm7:30~8:30	28	土	美ボディコントロール	pm7:30~8:30
14	土	キッズ体操4 キッズ体操5 特別開催！ HEAT!&BEAT! SPECIAL ZUMBA 美ボディコントロール	am9:30~10:30 am10:40~11:40 pm2:00~3:30 pm7:30~8:30	29	日		
15	日			30	月	休館日	
16	月・祝						

☆各教室、都合のいい日だけできる体験参加受付中！

☆健康体力づくりA・B・Cは  
市内在住・在勤・在学の18歳以上の方が対象です。  
☆キッズ体操3,4,5は  
福生市在住、在園の方のみの対象となります。