

# 楽しい教室もりだくさん！ みんなでいい汗かきましょう♪

### 当日参加OK

- 事前のお申し込みは不要です。時間前に受付にお越しください。
- 受付は教室開始15分前となります。15分前に定員を越えていた場合は抽選を行います。予めご承知おください。

<b>エンジョイ軽スポーツ</b> <b>レベル★</b> 対象:高齢者/定員:16名 スティックゴルフ、輪投げなど簡単にできるスポーツで体を動かしながら楽しく過ごしましょう！ 毎週月曜日(第1体半面) 10:00~11:30 <b>参加毎 150円</b>	<b>楽しい軽スポーツ</b> <b>レベル★★</b> 対象:中高年者/定員:20名 ビーチボール、カローリングなど普段1人ではできないスポーツを皆で集まって楽しみましょう！ 毎週火曜日(第1体半面) 14:00~15:30 <b>参加毎 150円</b>	<b>球技スポーツ</b> <b>レベル★★★</b> 対象:16歳以上/定員:20名 一人での参加でも大丈夫！集まったみんなで色々なスポーツを楽しみましょう！ 毎週木曜日(第1体半面) 10:00~11:30 <b>参加毎 150円</b>	<b>みんなでインディアカ</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:16名 初めての方も大歓迎です！みんなで楽しくインディアカをしましょう！ 毎週土曜日(第1体2面) 9:30~11:00 <b>参加毎 150円</b>
<b>高齢者筋トレ体操</b> <b>レベル★★</b> 対象:高齢者/定員:40名 普段使っていない筋肉を使って楽しくトレーニングしましょう！ 毎週水曜日(第1体半面) 13:00~14:00 <b>参加毎 300円</b>	<b>月曜卓球教室</b> <b>レベル★★★</b> 対象:16歳以上/定員:12名 実戦形式・試合形式をメインとした教室です！ 毎週月曜日(第2体) 15:00~16:30 <b>参加毎 500円</b>	<b>リフレッシュエクサ</b> <b>レベル★★★</b> 対象:16歳以上/定員:45名 音楽に合わせて体を動かし、チューブやストレッチポールを使うエクササイズです！ 毎週火曜日(第1体全面) 10:00~11:15 <b>参加毎 500円</b>	<b>火曜卓球教室</b> <b>レベル★★★</b> 対象:16歳以上/定員:12名 月毎にテーマを決めて、グループ毎に行います！初心者、経験者関係なく楽しくプレイしましょう！ 毎週火曜日(第2体) 10:00~11:30 <b>参加毎 500円</b>
<b>骨盤コンディショニングヨガ</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:16名 骨盤を調整するヨガです！骨盤の歪みが気になる方や女性におすすめです！ 毎週月曜日(会議室) 10:00~11:00 <b>参加毎 500円</b>	<b>いきいきエアロ</b> <b>レベル★★</b> 対象:16歳以上/定員:30名 いつまでもいきいき過ごせる体を目指して楽しく動きましょう！ 毎週木曜日(第2体) 13:30~14:30 <b>参加毎 500円</b>	<b>さわやかエアロ</b> <b>レベル★★</b> 対象:16歳以上/定員:45名 健康で元気な体作りをお手伝いいたします！楽しい時間を過ごしましょう！ 毎週金曜日(第1体全面) 10:00~11:30 <b>参加毎 500円</b>	<b>太極舞</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:30名 太極拳の動きをモチーフとした、動くヨガのような感覚のエクササイズです！ 毎週金曜日(第2体) 13:00~14:00 <b>参加毎 500円</b>
<b>かんたん健康体操</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:20名 激しい動きはせず、脳トレやかんたんなステップで体をしっかりと動かして温めます！ 毎週木曜日(第2体) 10:00~11:00 <b>参加毎 500円</b>	<b>ZUMBA</b> <b>レベル★★★</b> 対象:16歳以上/定員:30名 ラテンの動きを中心に色々なジャンルの音楽に合わせて動きます♪ 毎週金曜日(第2体) 20:00~21:00 <b>参加毎 500円</b>		

- 休館日・祝日は教室はお休みです。
- 体育室内用の運動シューズを必ずご用意ください。
- 日程、時間等変更になる場合がございます。詳細は予定表をご確認ください。

## コース参加型

- コース型教室は、事前申し込みが必要となります。
- 料金は、期間の初日までに指導料を一括支払い及び参加毎に施設使用料としてチケットの購入をお願いいたします。
- 各教室の期間、お申し込み方法、料金等については、スタッフにお問い合わせください。

<b>おとな フラダンス</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:20名 ハワイアンのリズムに合わせて楽しく踊りましょう♪ 原則期間中の火曜日 14:30~15:30(第2体) <b>指導料(一括)+ 参加毎150円</b>	<b>おとな やさしいピラティス</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:14名 普段使われていないコアな筋肉を少しずつ刺激しましょう！ 原則期間中の水曜日 10:00~11:00(会議室) <b>指導料(一括)+ 参加毎150円</b>
<b>おとな コリオスパイラル</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:20名 優雅な音楽に合わせてしなやかに動きます！簡単な動きで行いますのでどなたでも参加できます！ 原則期間中の水曜日 13:30~14:30(第2体) <b>指導料(一括)+ 参加毎150円</b>	<b>おとな ナイトピラティス</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:20名 優雅な音楽に合わせてしなやかに動きます！簡単な動きで行いますのでどなたでも参加できます！ 原則期間中の水曜日 20:00~21:00(第2体) <b>指導料(一括)+ 参加毎150円</b>
<b>おとな リラックスヨガ</b> <b>レベル★</b> 対象:16歳以上/定員:14名 健康のために気・血・水の流れを良くして、快適な毎を送りましょう！ 原則期間中の金曜日 14:30~15:30(会) <b>指導料(一括)+ 参加毎150円</b>	
<b>こども 初めてのバスケット</b> <b>レベル★</b> 対象:小学1~3年生/定員:20名 初めての子どもでも大丈夫！楽しくバスケットをやりましょう！ 原則期間中の水曜日 15:30~16:30(第1体) <b>指導料(一括)+ 参加毎70円</b>	<b>こども ジュニアバスケット</b> <b>レベル★★</b> 対象:小学3~6年生/定員:20名 基礎から応用まで教えます！バスケット好き集まれ！ 原則期間中の水曜日 16:45~18:00(第1体) <b>指導料(一括)+ 参加毎70円</b>
<b>こども ジュニアフリースタイルHIPHOP</b> <b>レベル★★</b> 対象:年中~小学6年生/定員:20名 みんなで楽しく！かっこよく！楽しみながらフリースタイルを作り上げよう！ 原則期間中の水曜日 17:00~18:00(第2体) <b>指導料(一括)+ 参加毎70円</b>	<b>こども すこやかキッズ</b> <b>レベル★★</b> 対象:年中~小学3年生/定員:20名 走る・跳ぶ・投げるの動作を遊びながら学びます！運動の第一歩におすすめの教室です！ 原則期間中の木曜日 17:00~18:00(第2体) <b>指導料(一括)+ 参加毎70円</b>

運動レベルについて...運動強度の感じ方は個人差がありますので目安として示しています。

- ★ 軽い運動でどなたでも気軽に参加できます。
- ★★ 適度な運動量で無理なく体を動かせます。
- ★★★ やや高めの運動量で心地よい達成感があります。

☆運動中は、無理をせずこまめに水分補給と休憩をとりましょう☆



# 個人利用についてのご案内

体育館は教室以外にも個人利用でご利用いただけます

【利用料金】 1チケットにつき1種目を最大90分間ご利用いただけます

大人(高校生以上).....	150円
小人(3才~中学生).....	70円

- トイレの利用を除き、3才以上の方が施設を利用する際は施設利用券を購入いただきます(更衣室やシャワーのみの利用も対象)
- 近隣住宅が近い為、声の大きさにご配慮ください
- 館内での食事はご遠慮ください  
水分補給にはフタ付きの飲み物のみお持ち込みいただけます
- ごみは必ずご自身でお持ち帰りください
- 室内履きを必ずお持ちください
- 利用後は清掃をお願いします(利用時間には清掃・片付けも含まれます)
- 録音・撮影などは禁止となっております
- ご利用は当日先着順となります(予約不可)
- 中学生以下のご利用は18時までとなります(保護者同伴の場合を除く)
- バスケットボール・バレーボールの利用は19時までとなります

## アクセスMAP



JR青梅線・八高線・五日市線・西武拝島線「拝島」駅南口より約800m 徒歩約10分

# 熊川地域体育館にて 各種教室開催中!

是非お気軽にご参加ください♪



疑問・質問等は  
スタッフにお尋ね  
ください!

## 熊川地域体育館

TEL.042-552-1980

<http://fussa-kumagawa.com>

〒197-0003 東京都福生市熊川380-7

開館時間 AM9:00~PM10:00(最終利用PM9:45まで)

休館日 毎月第2月曜日(祝日の際は翌営業日)/年末年始

