

福生地域体育館教室紹介です!

みんなでいい汗かきましょう♪

2023.12.1現在

- 事前のお申し込みは不要です。
- :初めての場合は、登録証や申込書を記入していただきます。
- 受付は教室開始15分前となります。その際、定員を越えていた場合は抽選を行います。予めご承知おきください。

当日参加型教室

さわやか軽スポーツ レベル★★ 対象:中高年者/定員:16名 毎週金曜日(第1体2面) 14:00~15:30 参加毎 150円	金曜卓球倶楽部 レベル★★ 対象:一般/定員:20名 毎週金曜日(第1体2面) 9:30~11:00 参加毎 300円	たのしいエアロ レベル★ 対象:一般/定員:30名 毎週火曜日(第2体) 10:00~11:00 参加毎 500円	ストレッチピラティス レベル★★ 対象:一般/定員:25名 毎週水曜日(第2体) 12:15~13:15 参加毎 500円
かんたんエクササイズ レベル★ 対象:中高年者/定員:30名 毎週水曜日(第2体) 13:30~15:00 参加毎 500円	シニアエクササイズ レベル★★ 対象:50歳以上/定員:30名 毎週木曜日(第2体) 10:00~11:30 参加毎 500円	ズンバ レベル★★★ 対象:一般/定員:30名 毎週木曜日(第2体) 19:30~20:30 参加毎 500円	シェイプアップヨガ レベル★★ 対象:一般/定員:30名 毎週金曜日(第2体) 10:30~11:30 参加毎 500円
サンデーエクササイズ レベル★★ 対象:一般/定員:30名 毎週日曜日(第2体) 9:00~10:00 参加毎 500円			

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。