曜日	日	行 事	予 5	È	曜日	日	行 事	予 5	莡	曜日	日	行 事	予 5	苣
月	1	*骨盤コンディショニングヨガ *エンジョイ軽スポーツ *月曜卓球教室 無料開放日(福生市内	10:00~11:30 15:00~16:30	第1(半面) 第2	月	8	休	館日		月	15	*骨盤コンディショニングヨガ *エンジョイ軽スポーツ *月曜卓球教室	休講 休講 休講	会 第1(半面) 第2
火	2	*リフレッシュエクサ *火曜卓球教室 *楽しい軽スポーツ ▲フラダンス	10:00~11:15 10:00~11:30 14:00~15:30 14:30~15:30	第2 第1(半面)	火	9	*リフレッシュエクサ *火曜卓球教室 *楽しい軽スポーツ ▲フラダンス	10:00~11:15 10:00~11:30 14:00~15:30 14:30~15:30	第2 第1(半面)	火	16	*リフレッシュエクサ *火曜卓球教室 *楽しい軽スポーツ ▲フラダンス	10:00~11:15 10:00~11:30 14:00~15:30 14:30~15:30	第2 第1(半面)
水	3	▲やさしいピラティス *高齢者筋トレ体操 ▲コリオスパイラル ▲初めてのバスケット ▲ジュニアバスケット(初級) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP ▲ジュニアバスケット	10:00~11:00 休講 13:30~14:30 15:30~16:30 16:40~17:40 17:00~18:00 17:50~18:50 20:00~21:00	会 第1(半面) 第2 第1(半面) 第1(半面) 第2 第1(半面)	水	10	▲やさしいピラティス *高齢者筋トレ体操 ▲コリオスパイラル ▲初めてのバスケット ▲ジュニアバスケット(初級)	10:00~11:00 13:00~14:00 13:30~14:30 15:30~16:30 16:40~17:40 17:00~18:00 17:50~18:50 20:00~21:00	会 第1(半面) 第2 第1(半面) 第1(半面) 第2 第1(半面)	水		▲やさしいピラティス *高齢者筋トレ体操 ▲コリオスパイラル ▲初めてのバスケット ▲ジュニアバスケット(初級)	10:00~11:00 13:00~14:00 13:30~14:30 15:30~16:30 16:40~17:40 17:00~18:00 17:50~18:50 20:00~21:00	会 第1(半面) 第2 第1(半面) 第1(半面) 第2
木	4	*球技スポーツ *いきいきエアロ ▲すこやかキッズ(幼児) ▲すこやかキッズ(児童)		第2 第2	不	11	*球技スポーツ *いきいきエアロ ▲すこやかキッズ(幼児) ▲すこやかキッズ(児童)		第2 第2	木	18	*球技スポーツ *いきいきエアロ ▲すこやかキッズ(幼児) ▲すこやかキッズ(児童)		第2 第2
金 土	5	*さわやかエアロ *太極舞 ▲リラックスヨガ *ZUMBA *みんなでインディアカ	$10:00 \sim 11:30$ $13:00 \sim 14:00$ $14:30 \sim 15:30$ $20:00 \sim 21:00$ $9:30 \sim 11:00$	第2	金	12 13	*さわやかエアロ *太極舞 ▲リラックスヨガ *ZUMBA *みんなでインディアカ	10:00~11:30 13:00~14:00 14:30~15:30 20:00~21:00 9:30~11:00	第2 会	金 土	19	*さわやかエアロ *太極舞 ▲リラックスヨガ *ZUMBA *みんなでインディアカ	10:00~11:30 13:00~14:00 14:30~15:30 20:00~21:00 9:30~11:00	第2
日	7				日	14				日	21			

- [注1]第1・・・第1体育室 第2・・・第2体育室 会・・・会議室 全・・・全館
- [注2]会議室のサークル利用は含まれておりません。
- [注3]教室の前後45分ほど準備・片付けの時間をいただきます。教室の時間帯は一般開放がご利用いただけませんので、予めご了承ください。
- [注4]ご利用の際は体育館用の運動シューズ着用をお願いしておりますので、必ずご持参下さい。
- ※この予定表は6月20日現在のものなので、以後教室等で変更及び追加を行う場合もあります。予めご了承ください。
- ▲期間登録制の教室(有料・事前申し込み)
- \*公開指導事業(有料・当日参加可)
- ■大会等貸切利用(終了予定時刻に一般利用を再開します)
- お問い合わせ:熊川地域体育館 ত 552-1980

2024年

7月度

熊川地域体育館 予定表

曜日	日	行 事	予 5	苣	曜日	日	行 事	予 5	È	曜日	日	行	事	予	定
月	22	*骨盤コンディショニングヨガ	10:00~11:00	会	月		*骨盤コンディショニングヨガ	10:00~11:00	会						
		*エンジョイ軽スポーツ	10:00~11:30	第1(半面)			*エンジョイ軽スポーツ	10:00~11:30	第1(半面)						
		*月曜卓球教室	15:00~16:30	第2			*月曜卓球教室	15:00~16:30	第2						
火		*リフレッシュエクサ	10:00~11:15	第1(全面)	火		*リフレッシュエクサ	10:00~11:15	第1(全面)						
	23	*火曜卓球教室	10:00~11:30	第2		1 30 L	*火曜卓球教室	10:00~11:30	第2						
		*楽しい軽スポーツ	14:00~15:30	第1(半面)			*楽しい軽スポーツ	14:00~15:30	第1(半面)						
		▲フラダンス	14:30~15:30	第2			▲フラダンス	休講	第2						
水		▲やさしいピラティス	10:00~11:00	会	水		▲やさしいピラティス	10:00~11:00	会						
		*高齢者筋トレ体操	13:00~14:00	第1(半面)			*高齢者筋トレ体操	13:00~14:00	第1(半面)						
		▲コリオスパイラル	13:30~14:30	第2			▲コリオスパイラル	13:30~14:30	第2						
	0.4	▲初めてのバスケット	15:30~16:30	第1(半面)		31	▲初めてのバスケット	15:30~16:30	第1(半面)						
	24	▲ジュニアバスケット(初級)	16:40~17:40	第1(半面)		91	▲ジュニアバスケット(初級)	16:40~17:40	第1(半面)						
		▲ジュニアフリースタイルHIPHOP	17:00~18:00	第2			▲ジュニアフリースタイルHIPHOP	17:00~18:00	第2						
		▲ジュニアバスケット	17:50~18:50	第1(半面)			▲ジュニアバスケット	17:50~18:50	第1(半面)						
		▲ナイトピラティス	20:00~21:00	第2			▲ナイトピラティス	20:00~21:00	第2						
		*球技スポーツ	10:00~11:30	第1(半面)											
木	25	*いきいきエアロ	13:30~14:30	第2											
	40	▲すこやかキッズ(幼児)	16:00~17:00	第2											
		▲すこやかキッズ(児童)	17:00~18:00	第2											
		*さわやかエアロ	10:00~11:30	第1(全面)											
金	26	*太極舞	13:00~14:00	第2											
	20	▲リラックスヨガ	14:30~15:30	会											
		*ZUMBA	20:00~21:00	第2											
土	27	*みんなでインディアカ	9:30~11:00	第1(2面)											
日	28														

現在のご利用について

<sup>○</sup>開館時間が9:00~22:00となります。(最終利用時間は21:45)

<sup>○</sup>近隣住宅が近い為、声の大きさにご配慮ください。

<sup>○</sup>館内での食事(パン・アイス等の軽食のみ)はロビーでのみ可能です。また、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。

<sup>○</sup>ごみは必ずご自身でお持ち帰りください。

<sup>○</sup>館内での録音・撮影などは禁止となっております。

<sup>○</sup>教室の受付は開始15分前に行います。(定員を越えている場合、抽選を行います)