

2024年

10月度

熊川地域体育館 予定表

曜日	日	行事予定	曜日	日	行事予定	曜日	日	行事予定
			月	7	*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) *月曜卓球教室 15:00~16:30 第2	月	14	*骨盤コンディショニングヨガ 休講 会 *エンジョイ軽スポーツ 休講 第1(半面) *月曜卓球教室 休講 第2 無料開放日(福生市内在住・在勤・在学が対象)
火	1	*リフレッシュエクサ 10:00~11:15 第1(全面) *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) ▲フラダンス 14:30~15:30 第2	火	8	*リフレッシュエクサ 10:00~11:15 第1(全面) *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) ▲フラダンス 14:30~15:30 第2	火	15	休館日
水	2	▲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) ▲コアスパイラル 13:30~14:30 第2 ▲初めてのバスケット 15:30~16:30 第1(半面) ▲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	水	9	▲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) ▲コアスパイラル 13:30~14:30 第2 ▲初めてのバスケット 15:30~16:30 第1(半面) ▲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	水	16	▲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) ▲コアスパイラル 13:30~14:30 第2 ▲初めてのバスケット 15:30~16:30 第1(半面) ▲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
木	3	*球技スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *いきいきエアロ 13:30~14:30 第2 ▲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	木	10	*球技スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *いきいきエアロ 13:30~14:30 第2 ▲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	木	17	*球技スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *いきいきエアロ 13:30~14:30 第2 ▲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
金	4	*さわやかエアロ 10:00~11:30 第1(全面) *太極舞 13:00~14:00 第2 ▲リラックスヨガ 14:30~15:30 会 *ZUMBA 20:00~21:00 第2	金	11	*さわやかエアロ 10:00~11:30 第1(全面) *太極舞 13:00~14:00 第2 ▲リラックスヨガ 14:30~15:30 会 *ZUMBA 20:00~21:00 第2	金	18	*さわやかエアロ 10:00~11:30 第1(全面) *太極舞 13:00~14:00 第2 パラスポーツ体験教室 13:30~14:30 第1(全面) ▲リラックスヨガ 14:30~15:30 会 *ZUMBA 20:00~21:00 第2
土	5	*みんなでインディアカ 9:30~11:00 第1(2面)	土	12	*みんなでインディアカ 9:30~11:00 第1(2面)	土	19	*みんなでインディアカ 9:30~11:00 第1(2面)
日	6		日	13		日	20	

[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9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 TEL 552-1980

2024年

10月度

熊川地域体育館 予定表

曜日	日	行事予定	曜日	日	行事予定	曜日	日	行事予定
月	21	*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) *月曜卓球教室 15:00~16:30 第2	月	28	*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) *月曜卓球教室 15:00~16:30 第2			
火	22	*リフレッシュエクサ 10:00~11:15 第1(全面) *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) ▲フラダンス 14:30~15:30 第2	火	29	*リフレッシュエクサ 10:00~11:15 第1(全面) *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) ▲フラダンス 休講 第2			
水	23	▲やさしいピラティス 10:00~11:00 会 *高齢者筋トレ体操 休講 第1(半面) ▲コリオスパイラル 13:30~14:30 第2 ▲初めてのバスケット 15:30~16:30 第1(半面) ▲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	水	30	▲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) ▲コリオスパイラル 13:30~14:30 第2 ▲初めてのバスケット 15:30~16:30 第1(半面) ▲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			
木	24	*球技スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *いきいきエアロ 13:30~14:30 第2 ▲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	木	31	*球技スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *いきいきエアロ 休講 第2 ▲すこやかキッズ(幼児) 休講 第2 ▲すこやかキッズ(児童) 休講 第2			
金	25	*さわやかエアロ 10:00~11:30 第1(全面) *太極舞 13:00~14:00 第2 ▲リラックスヨガ 14:30~15:30 会 *ZUMBA 20:00~21:00 第2						
土	26	*みんなでインディアカ 9:30~11:00 第1(2面)						
日	27							

現在のご利用について

○開館時間が9:00~22:00となります。(最終利用時間は21:45)

○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(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。

○ごみは必ずご自身でお持ち帰りください。

○館内での録音・撮影などは禁止となっております。

○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)