

2025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	6	＊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	13	＊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	7	＊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	14	休館日
水	1	▲やさしいピラティス 10:00～11:00 会 ▲初めてのダンス 10:00～11:00 第2 ＊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 16:45～18:00 第1(半面) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP 17:00～18:00 第2 ▲ナイトピラティス 20:00～21:00 第2	水	8	▲やさしいピラティス 10:00～11:00 会 ▲初めてのダンス 10:00～11:00 第2 ＊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 16:45～18:00 第1(半面) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP 17:00～18:00 第2 ▲ナイトピラティス 20:00～21:00 第2	水	15	▲やさしいピラティス 10:00～11:00 会 ▲初めてのダンス 10:00～11:00 第2 ＊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 16:45～18:00 第1(半面) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP 17:00～18:00 第2 ▲ナイトピラティス 20:00～21:00 第2
木	2	＊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 ▲チャレンジジュニア体操教室 18:15～19:15 第2	木	9	＊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 ▲チャレンジジュニア体操教室 18:15～19:15 第2	木	16	＊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 ▲チャレンジジュニア体操教室 18:15～19:15 第2
金	3	＊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	10	＊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	17	＊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	4	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	11	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	18	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)
日	5		日	12		日	19	

〔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30分程度、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(一般利用の再開は当日の進行状況で変動する場合があります)

お問い合わせ:熊川地域体育館 TEL 552-1980

2025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	20	＊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	27	＊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	21	＊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	28	＊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			
水	22	▲やさしいピラティス 10:00～11:00 会 ▲初めてのダンス 10:00～11:00 第2 ＊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 16:45～18:00 第1(半面) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP 17:00～18:00 第2 ▲ナイトピラティス 20:00～21:00 第2	水	29	▲やさしいピラティス 10:00～11:00 会 ▲初めてのダンス 10:00～11:00 第2 ＊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 16:45～18:00 第1(半面) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP 17:00～18:00 第2 ▲ナイトピラティス 20:00～21:00 第2			
木	23	＊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 ▲チャレンジジュニア体操教室 18:15～19:15 第2	木	30	＊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 ▲チャレンジジュニア体操教室 18:15～19:15 第2			
金	24	＊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	31	＊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	25	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)						
日	26							

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)