

2025年

11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	3	＊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	月	10	休館日
			火	4	＊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	11	＊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	5	▲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	12	▲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 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 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	6	＊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	13	＊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	7	＊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	14	＊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	1	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	8	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	15	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)
日	2		日	9		日	16	

[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10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

11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	17	*骨盤コンディショニングヨガ	10:00～11:00 会	月	24	*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	10:00～11:30 第1(半面)			*エンジョイ軽スポーツ	休講 第1(半面)				
		*月曜卓球教室	15:00～16:30 第2			*月曜卓球教室	休講 第2				
火	18	*リフレッシュエクサ	10:00～11:15 第1(全面)	火	25	*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			*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	14:30～15:30 第2				
水	19	▲やさしいピラティス	10:00～11:00 会	水	26	▲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			▲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)			*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				
		▲初めてのバスケット	15:30～16:30 第1(半面)			▲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			▲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			▲ナイトピラティス	20:00～21:00 第2				
木	20	*球技スポーツ	10:00～11:30 第1(半面)	木	27	*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			*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(幼児)	16:00～17:00 第2				
		▲すこやかキッズ(児童)	17:00～18:00 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			▲チャレンジジュニア体操教室	18:15～19:15 第2				
金	21	*さわやかエアロ	10:00～11:30 第1(全面)	金	28	*さわやかエアロ	10:00～11:30 第1(全面)				
		*太極舞	13:00～14:00 第2			*太極舞	13:00～14:00 第2				
		▲リラックスヨガ	14:30～15:30 会			▲リラックスヨガ	14:30～15:30 会				
		*ZUMBA	20:00～21:00 第2			*ZUMBA	20:00～21:00 第2				
土	22	*みんなでインディアカ	9:30～11:00 第1(2面)	土	29	*みんなでインディアカ	9:30～11:00 第1(2面)				
日	23	いきいき福生(イベント)	9:00～15:00 全館	日	30						
		市内・市外無料開放日	16:00～21:45								

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。(当日参加型教室は定員を越えている場合、抽選を行います)