

2026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			月	5	＊骨盤コンディショニングヨガ 10:00～11:00 会 ＊エンジョイスティックゴルフ 10:00～11:30 第1(半面) ＊はつらつ健康体操 13:30～14:30 会	月	12	＊骨盤コンディショニングヨガ 休講 会 ＊エンジョイスティックゴルフ 休講 第1(半面) ＊はつらつ健康体操 休講 会 無料開放日 (福生市内在住・在勤・在学が対象)
火			火	6	＊リフレッシュエクサ 10:00～11:15 第1(全面) ＊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	火	13	休館日
水			水	7	▲ピラティス(ベーシックプラス) 9:15～10:15 会 ▲やさしいピラティス 10:30～11:30 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	14	▲ピラティス(ベーシックプラス) 9:15～10:15 会 ▲やさしいピラティス 10:30～11:30 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	1	＊わいわいビーチ 10:00～11:30 第1(半面) ＊自分で出来る簡単整体するクラス 10:30～11:30 会 ＊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	8	＊わいわいビーチ 10:00～11:30 第1(半面) ＊自分で出来る簡単整体するクラス 10:30～11:30 会 ＊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	15	＊わいわいビーチ 10:00～11:30 第1(半面) ＊自分で出来る簡単整体するクラス 10:30～11:30 会 ＊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	2	＊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	9	＊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	16	＊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	3	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	10	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	17	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)
日	4		日	11		日	18	

[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日現在のものです。今後教室等の予定を変更・追加する場合がありますので、予めご了承ください。

▲期間登録制のコース型教室(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

2026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	19	＊骨盤コンディショニングヨガ 休講 会 ＊エンジョイスティックゴルフ 10:00～11:30 第1(半面) ＊はつらつ健康体操 13:30～14:30 会	月	26	＊骨盤コンディショニングヨガ 10:00～11:00 会 ＊エンジョイスティックゴルフ 10:00～11:30 第1(半面) ＊はつらつ健康体操 13:30～14:30 会			
火	20	＊リフレッシュエクサ 休講 第1(全面) ＊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	火	27	＊リフレッシュエクサ 10:00～11:15 第1(全面) ＊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			
水	21	▲ピラティス(ベーシックプラス) 9:15～10:15 会 ▲やさしいピラティス 10:30～11:30 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	28	▲ピラティス(ベーシックプラス) 9:15～10:15 会 ▲やさしいピラティス 10:30～11:30 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	22	＊わいわいビーチ 10:00～11:30 第1(半面) ＊自分で出来る簡単整体するクラス 10:30～11:30 会 ＊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	29	＊わいわいビーチ 10:00～11:30 第1(半面) ＊自分で出来る簡単整体するクラス 10:30～11:30 会 ＊いきいきエアロ 休講 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	23	＊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	30	＊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	24	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	31	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)			
日	25							

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)

○近隣に住宅があるため、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。

○教室開始時間15分前に受付を開始します。(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)