2026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			月	2	＊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	9	休館日
火			火	3	＊リフレッシュエクサ 休講 第1(全面) ＊楽しい軽スポーツ 休講 第1(半面) ▲フラダンス 休講 第2	火	10	＊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			水	4	▲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	11	▲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			木	5	＊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	12	＊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			金	6	＊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	13	＊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			土	7	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)	土	14	＊みんなでインディアカ 9:30～11:00 第1(2面)
日	1		日	8		日	15	西多摩地域広域行政圏スポーツ大会(インディアカ) 9:00～17:00 第1(全面)、会

[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日現在のものです。今後教室等の予定を変更・追加する場合もありますので、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　℡ 552－1980

2026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	16	＊骨盤コンディショニングヨガ	10:00～11:00	会	月	23	いきいき福生	9:00～15:00	全館	月	30	＊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)			市内・市外無料開放日	16:00～21:45	全館			＊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								＊はつらつ健康体操	13:30～14:30	会
火	17	＊リフレッシュエクサ	10:00～11:15	第1(全面)	火	24	＊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)			＊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	18	▲ピラティス(ベーシックプラス)	9:15～10:15	会	水	25	▲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			▲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			▲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	休講	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	19	＊わいわいビーチ	10:00～11:30	第1(半面)	木	26	＊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			＊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			＊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	20	＊さわやかエアロ	10:00～11:30	第1(全面)	金	27	＊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	21	＊みんなでインディアカ	9:30～11:00	第1(2面)	土	28	＊みんなでインディアカ	9:30～11:00	第1(2面)					
日	22				日	29								

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)