

2026年

7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	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) *はつらつ健康体操 13:30~14:30 会 無料開放日 (福生市内在住・在勤・在学が対象)	月	13	休館日
火			火	7	*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	14	*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	1	▲やさしいピラティス(振替) 10:00~11:00 会 ▲初めてのダンス(振替) 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 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	2	*球技スポーツ 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	9	*球技スポーツ 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	16	*球技スポーツ 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	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 ▲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6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

2026年

7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	休講	会	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	休講	第1(半面)			*エンジョイ軽スポーツ	10:00~11:30	第1(半面)					
		*はつらつ健康体操	休講	会			*はつらつ健康体操	13:30~14:30	会					
火	21	*リフレッシュエクサ	10:00~11:15	第1(全面)	火	28	*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	22	▲やさしいピラティス	10:00~11:00	会	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			▲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)			*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	23	*球技スポーツ	10:00~11:30	第1(半面)	木	30	*球技スポーツ	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	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(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	24	*さわやかエアロ	10:00~11:30	第1(全面)	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			*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	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。(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)