

楽しい教室もりだくさん！ みんなでいい汗かきましょう♪

当日参加OK

- 事前のお申し込みは不要です
- 教室開始時間15分前に受付を開始します
- 定員を超えていた場合、抽選となりますのであらかじめご承知おきください

エンジョイスティックゴルフ レベル★ 対象:高齢者／定員:16名 スティックゴルフで楽しく体を動かしましょう！ 毎週月曜日(第1体半面) 10:00～11:30 参加毎 150円	楽しい軽スポーツ レベル★★ 対象:中高年者／定員:20名 ビーチボールやカラーリングなど一人ではなかなかできないスポーツを皆で楽しみましょう！ 毎週火曜日(第1体半面) 14:00～15:30 参加毎 150円	わいわいビーチ レベル★ 対象:16歳以上／定員:20名 お一人でも安心してご参加いただけます！ビーチボールを中心に球技を楽しみましょう！ 毎週木曜日(第1体半面) 10:00～11:30 参加毎 150円	みんなでインディアカ レベル★ 対象:16歳以上／定員:20名 初めての方も大歓迎です！みんなで楽しくインディアカをしましょう！ 毎週土曜日(第1体2面) 9:30～11:00 参加毎 150円
高齢者筋トレ体操 レベル★★ 対象:65歳以上／定員:40名 普段使っていない筋肉を使って楽しくトレーニングしましょう！ 毎週水曜日(第1体半面) 13:00～14:00 参加毎 500円	はつらつ健康体操 レベル★ 対象:65歳以上／定員:20名 いすに座って行う脳トレ・筋トレ・姿勢改善運動です。運動初心者にもおすすめです！ 毎週月曜日(会議室) 13:30～14:30 参加毎 500円	自分で出来る簡単整体するクラス レベル★ 対象:65歳以上／定員:12名 動く、踊る、整えるといった日常の動きを取り入れ、自然に体を整えます！ 毎週木曜日(会議室) 10:30～11:30 参加毎 500円	
骨盤コンディショニングヨガ レベル★ 対象:16歳以上／定員:16名 骨盤を調整するヨガです！骨盤の歪みが気になる方や女性におすすめです！ 毎週月曜日(会議室) 10:00～11:00 参加毎 700円	リフレッシュエクサ レベル★★ 対象:16歳以上／定員:45名 音楽に合わせて体を動かし、チューブやストレッチポールを使ってエクササイズを行います！ 毎週火曜日(第1体全面) 10:00～11:15 参加毎 700円	いきいきエアロ レベル★★ 対象:16歳以上／定員:30名 いつまでもいきいき過ごせる体を目指して楽しく動きましょう！ 毎週木曜日(第2体) 13:30～14:30 参加毎 700円	さわやかエアロ レベル★★ 対象:16歳以上／定員:45名 健康で元気な体づくりをサポートします！楽しい時間を過ごしましょう！ 毎週金曜日(第1体全面) 10:00～11:30 参加毎 700円
太極舞 レベル★ 対象:16歳以上／定員:30名 太極拳の動きをモチーフとした、動くヨガのような感覚のエクササイズです！ 毎週金曜日(第2体) 13:00～14:00 参加毎 700円	ZUMBA レベル★★★ 対象:16歳以上／定員:30名 ラテンの動きを中心に色々なジャンルの音楽に合わせて動きます♪ 毎週金曜日(第2体) 20:00～21:00 参加毎 700円		

運動レベルについて・・・運動強度の感じ方は個人差がありますので目安となります

- ★ 軽い運動でどなたでも気軽に参加できます
- ★★ 適度な運動量で無理なく体を動かせます
- ★★★ やや高めの運動量で心地よい達成感があります

☆運動中は、無理をせずこまめに水分補給と休憩をとりましょう☆



●休館日・祝日は教室はお休みです

●体育室内用の運動シューズを必ずご用意ください

●教室日程などが変更になる場合がありますので、詳細は予定表をご確認ください

コース 参加型

- コース型教室は、事前申し込みが必要です
- コース型教室は期間初日までに指導料を一括でお支払いいただきます
また、参加毎に施設利用券をご購入ください
- 各教室の期間、お申し込み方法、料金等については、スタッフにお問い合わせください

フラダンス レベル★ 対象:16歳以上／定員:20名 ハワイアンのリズムに合わせて楽しく踊りましょう♪ 原則期間中の火曜日 14:30～15:30(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎150円	ピラティス(ベーシックプラス) レベル★★ 対象:16歳以上／定員:14名 経験者向けの教室です。 普段使われていないコアな筋肉を少しずつ刺激しましょう！ 原則期間中の水曜日 9:15～10:15(会議室) 指導料(一括)+ 参加毎150円
やさしいピラティス レベル★ 対象:16歳以上／定員:14名 普段使われていないコアな筋肉を少しずつ刺激しましょう！ 原則期間中の水曜日 10:30～11:30(会議室) 指導料(一括)+ 参加毎150円	初めてのダンス レベル★ 対象:16歳以上／定員:20名 ダンスの基礎を無理のない簡単な振り付けで学ぶ初心者向けの教室です！ 原則期間中の水曜日 10:00～11:00(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎150円
コリオスパイラル レベル★ 対象:16歳以上／定員:20名 優雅な音楽に合わせてしなやかに体を動かします！簡単な動きなのでどなたでもご参加いただけます！ 原則期間中の水曜日 13:30～14:30(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎150円	ナイトピラティス レベル★ 対象:16歳以上／定員:20名 おやすみ前にゆったりした気分で、体の奥の筋肉をしなやかに鍛えます！ 原則期間中の水曜日 20:00～21:00(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎150円
リラックスヨガ レベル★ 対象:16歳以上／定員:14名 健康のために気・血・水の流れを良くして、快適な毎日を送りましょう！ 原則期間中の金曜日 14:30～15:30(会議室) 指導料(一括)+ 参加毎150円	
初めてのバスケット レベル★ 対象:小学1～3年生／定員:20名 初めての子ども大丈夫！楽しくバスケットをやりましょう！ 原則期間中の水曜日 15:30～16:30(第1体) 指導料(一括)+ 参加毎70円	ジュニアバスケット レベル★★ 対象:小学3～6年生／定員:20名 基礎から応用まで教えます！バスケット好き集まれ！ 原則期間中の水曜日 16:45～18:00(第1体) 指導料(一括)+ 参加毎70円
ジュニアフリースタイルHIPHOP レベル★★ 対象:年中～小学6年生／定員:30名 みんなで楽しく！かっこよく！楽しみながらフリースタイルを作り上げよう！ 原則期間中の水曜日 17:00～18:00(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎70円	すこやかキッズ(幼児) レベル★★ 対象:年中～年長／定員:15名 走る・跳ぶ・投げるの動作を遊びながら学びます！運動の第一歩におすすめの教室です！ 原則期間中の木曜日 16:00～17:00(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎70円
すこやかキッズ(児童) レベル★★ 対象:小学1～3年生／定員:15名 走る・跳ぶ・投げるの動作を遊びながら学びます！運動の第一歩におすすめの教室です！ 原則期間中の木曜日 17:00～18:00(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎70円	チャレンジジュニア体操教室 レベル★★★ 対象:小学4～6年生／定員:10名 ※保護者の同伴または送迎が必要です バク転の習得を目標に様々な運動能力の向上を目指します！ 原則期間中の木曜日 18:15～19:15(第2体) 指導料(一括)+ 参加毎70円

2026.10.1 現在

個人利用についてのご案内

体育館は教室以外にも個人利用ができます

【利用料金】 1枚の利用券で1種目を最大90分間ご利用いただけます

※利用時間は利用券購入から返却(清掃・片付けの時間含む)までとなります

大人(高校生以上)..... 150円

小人(3歳～中学生)..... 70円

- トイレの利用を除き、3歳以上の方が施設を利用する際は施設利用券をご購入ください(更衣室やシャワーのみを利用する場合も対象です)
- 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
- 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
- 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、必ずご持参ください
- 利用後は清掃をお願いします(利用時間には清掃・片付けも含みます)
- 録音・撮影などは禁止です
- ご利用は当日先着順です(予約不可)
- 中学生以下のご利用は18時までとなります(保護者同伴の場合を除く)
- バスケットボール・バレーボールの利用は19時までとなります

アクセスMAP



JR青梅線・八高線・五日市線・西武拝島線「拝島駅」南口から約800m(徒歩約10分)

熊川地域体育館にて 各種教室開催中！

是非お気軽にご参加ください♪



疑問・質問等は
スタッフにお尋ね
ください！

熊川地域体育館

TEL.042-552-1980

<http://fussa-kumagawa.com>

〒197-0003 東京都福生市熊川380-7

開館時間 AM9:00～PM10:00(最終利用PM9:45まで)

休館日 毎月第2月曜日(祝日の際は翌営業日)／年末年始

