

番号	教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①	火曜モーニングエアロ (11回)	一般の方	火	午前10時～11時	10月1日～12月24日 (10月15日・11月5日 休み)	30	初回1,100円と毎回 利用券150円
②	シニア健康体操 (11回)	50歳以上の 方		午後1時30分～ 2時30分		25	
③	火曜健康ストレッチ (11回)	一般の方		午後2時40分～ 3時40分		20	
④	ナイトストレッチ (11回)			午後7時30分～ 8時30分		40	
⑤	火曜ヨガ (11回)			正午～午後1時		20	初回2,600円と毎回 利用券150円
⑥	水曜ZUMBA (13回)	小学1～6年 生	水	午前10時～11時	10月2日～12月25日	20	初回1,300円と毎回 利用券150円
⑦	リラックスストレッチ (13回)			午後2時～3時		25	初回1,300円と毎回 利用券70円
⑧	ジュニアダンス (13回)			午後5時～6時		15	初回2,600円と毎回 利用券150円
⑨	ナイトヨガ (13回)			一般の方		午後8時～9時	40
⑩	若草健康体操 (12回)	高齢者の方	木	午前9時30分～ 10時50分	10月3日～12月19日	25	初回2,600円と毎回 利用券150円
⑪	ボディメイクエアロ (13回)	一般の方		午前10時～11時 15分	10月3日～12月26日	30	毎回500円 (利用券含む)
⑫	アロマで体調改善運動 (12回)	女性限定		午後1時30分～ 3時	10月3日～12月26日 (11/28は休み)	40	

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(③・④・⑤・⑦・⑨・⑫は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)

【申込み】9月15日(日)(必着)までに、中央体育館窓口、電子申請(締切日の午後10時まで)、往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005福生市北田園2-9-1中央体育館へ。※申込み多数の場合は責任抽選