

専属トレーナーによる身体づくりのお手伝い

▼トレーニング指導

中央体育館トレーニング室の専属トレーナーによる30分レッスンを開催します。指導メニューは参加者の要望に合わせた内容となります。初心者の方はもちろん、メニュー作りにお困りの方におすすです。ストレッチや体幹トレーニングなどお気軽にご相談ください。

※事前にトレーニング室の利用登録が必要です。

【日時】 3月7日～28日までの毎週水曜日午後1時30分～2時(30分間)

【定員】 1回先着5人※直接会場へお越しください。

【費用】 利用券150円

【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511

福生市営プールの指定管理者が決定しました

福生市営プールの管理運営を行う指定管理者が、次の団体に決まりました。

【指定管理者名】 有限会社
ブイフィールド

【指定期間】 4月1日～平成35年3月31日まで(5年間)

※今後は指定管理者から提案があった事業計画等に基づき、管理運営に関する協定を締結し、さらなる市民サービスの向上を目指して管理を実施していく予定です。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎ 552・5511

体育館教室情報

市内各体育館では、老若男女幅広い方を対象とした教室を開催します。体を動かしたい、体力をつけたい、新しい趣味を見つきたい方は、春から参加してみませんか。

◆ 中央体育館事業 【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費	
①ボディメイクエアロ	一般の方	木	午前10時～11時15分	4月5日～6月28日 (5月3日は休み)	12	30人	初回2,400円と毎回利用券150円	
②アロマで体調改善運動	18歳以上の女性		午後1時30分～3時			40人	毎回500円(利用券含む)	
③トレーニング教室			午後2時～3時30分	4月5日～6月28日	13		初回1,300円と毎回利用券150円	
④木曜バランスボールエクササイズ	一般の方	木	午後7時30分～8時30分	4月5日～6月28日 (5月3日は休み)	12	15人	初回1,200円と毎回利用券150円	
⑤金曜バランスボールエクササイズ			午前10時～11時	4月6日～6月29日 (5月4日は休み)				
⑥金曜ヨガ		金	正午～午後1時	4月6日～6月29日	13	40人	初回2,600円と毎回利用券150円	
⑦初心者エアロ			午後1時30分～2時30分	4月6日～6月29日 (5月4日は休み)				
⑧金曜健康ストレッチ			午後2時40分～3時40分					
⑨美ボディコントロール		土	金	午後7時30分～8時30分	4月7日～6月30日 (5月5日は休み)	12	15人	初回1,200円と毎回利用券150円
⑩<NEW>ゼロからのダンス					4月6日～6月29日 (5月4日は休み)			

【持ち物】 運動できる服装で、室内用運動靴(②・⑥・⑧は不要)・タオル(②のみバスタオル)・水分補給できる物(ふた付)
 【申込み】 3月17日(土) (必着) までに、中央体育館窓口、電子申請または往復はがきに、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抽選となります。

◆ 福生地域体育館事業 【コース参加型教室】 【問合せ】 福生地域体育館 ☎ 530・8811

<地域体育館共通ホームページ> <http://www.tama-spo.com/fussa/>

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
①ナイトピラティス	16歳以上の方	火	午後7時～8時	4月3日～6月26日	13	40人	初回5,200円と毎回利用券150円
②ラク楽体操塾	高齢者の方	木	午前11時～正午	4月5日～6月28日	12	15人	初回4,800円と毎回利用券150円
③転ばん塾			午後1時30分～3時	4月5日～7月12日	14	45人	初回5,600円と毎回利用券150円
④骨盤体操コース型	16歳以上の方	金	午後1時30分～2時30分	4月6日～6月29日	12	15人	初回4,800円と毎回利用券150円
⑤子どもHIPHOP<1>	小学1～4年生	火	午後4時20分～5時20分	4月3日～6月26日	13	25人	初回5,200円と毎回利用券70円
⑥子どもHIPHOP<2>	小学3～6年生		午後5時30分～6時30分				
⑦小学生バスケット	小学2～6年生	水	午後4時15分～5時45分	4月4日～6月27日	16	30人	初回4,500円と毎回利用券70円
⑧キッズダンス	年中・年長児	土	午後0時10分～1時10分	4月7日～7月21日			
⑨小学生ダンス	小学1～4年生		午後1時20分～2時20分				
⑩ジャズHIPHOP	小学3～6年生		午後2時30分～3時30分			30人	初回6,000円と毎回利用券70円

※対象は4月からの新学年となります。詳しくはお問い合わせください。⑥のみ教室後のお迎えが必要です。
 【申込み】 3月15日(木) (必着) までに、福生地域体育館窓口、往復はがき、またはホームページから①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年)⑤電話番号⑥返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0013 福生市武蔵野台1-8-7 福生地域体育館教室係へ(申込み多数の場合は先着順)。

◆ 熊川地域体育館事業 【コース参加型教室】 【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980

<地域体育館共通ホームページ> <http://www.tama-spo.com/fussa/>

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
①フラダンス	16歳以上の方	火	午後2時30分～3時30分	4月3日～7月24日	17	20人	初回6,800円+毎回利用券150円 初回8,500円+毎回利用券220円 (子ども・70円と大人150円)
②親子フラダンス	親子	火	午後4時30分～5時30分	4月3日～7月24日			
③ピラティス	16歳以上の方	水	午前9時15分～10時15分	4月4日～7月26日			
④やさしいピラティス			午前10時30分～11時30分		初回6,800円+毎回利用券150円		
⑤コリオスパイラル			午後1時30分～2時30分	4月6日～6月27日	20人	初回5,200円+毎回利用券150円	
⑥フリースタイルキッズダンス	小学生	火	午後6時～7時	4月3日～6月26日	13	25人	初回4,700円+毎回利用券70円
⑦キッズHIPHOP	年中児～小学3年生	水	午後3時45分～4時45分	4月4日～6月27日			
⑧ジュニアGirlsHIPHOP	小学3～6年生		午後5時～6時				
⑨初めてのバスケット	小学1～3年生		午後3時30分～4時30分				
⑩ジュニアバスケット	小学3～6年生		午後4時45分～6時		20人		

※対象は4月からの新学年となります。詳しくはお問い合わせください。また、期間・参加費は変更になることがあります。最新情報は館内掲示物またはホームページでご確認ください。⑥のみ教室後のお迎えが必要です。
 【申込み】 3月15日(木) (必着) までに熊川地域体育館窓口、往復はがき、またはホームページから①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年)⑤電話番号⑥返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0003 福生市熊川380-7 熊川地域体育館教室係へ(申込み多数の場合は先着順)。