

令和6年度第1期地域体育館健康体操教室に申込みいただき、ありがとうございます。
 集計の結果、参加いただけることになりましたのでお知らせいたします。
 ご都合により参加できなくなった方は、教室初日までに必ず体育館までご連絡のほどよろしくお願いいたします。

会場	教室名	期間及び実施日時（全9回） ※休館日等は除く	お休み	会場	使用料（1回ごと）	お問い合わせ先	持ち物
府中朝日フットボールパーク	60歳からの健康づくり教室	[4/8～7/8] ①②毎週月曜日 ①…午前9時～午前10時15分 ②…午前10時35分～午前11時50分	4/15、5/27、6/17・24、 7/1	府中朝日フットボールパーク	教室開始前までに900円を振り込みを していただく必要 がございます。詳 細については、ご 自宅まで文書を送 付いたします。	白糸台体育館 363-10 04	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	60歳からの健康づくり教室	[4/11～6/27] 毎週木曜日 午後1時半～午後3時	4/25、5/16、6/13	白糸台体育館・ 体育室	100円	白糸台体育館 363-10 04	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	小学生体操教室	[4/12～6/28] 毎週金曜日 午後4時～午後5時15分	5/3・17、6/7	白糸台体育館・ 体育室	40円	白糸台体育館 363-10 04	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	お気軽エアロ教室	[4/12～6/28] 毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	5/3・17、6/7	白糸台体育館・ 体育室	100円	白糸台体育館 363-10 04	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	シェイプアップ教室	[4/9～6/18] 毎週火曜日 午前10時～午前11時半	4/16、5/7	白糸台体育館・ 体育室	100円	白糸台体育館 363-10 04	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	ストレッチ&軽スポーツ教室	[4/10～6/5] 毎週水曜日 午後1時半～午後3時	お休みなし	白糸台体育館・ 体育室	100円	白糸台体育館 363-10 04	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
成人軽スポーツ教室	[4/6～6/29] 毎週土曜日 午前10時～午前11時半	5/25、6/8・15・22	白糸台体育館・ 体育室	100円	白糸台体育館 363-10 04	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの	
押立体育館	60歳からの健康づくり教室	[4/8～6/24] ①トレーニングコース…毎週月曜日 ②ストレッチコース…毎週火曜日 ③②とも午後1時半～午後3時	①4/29、5/6・20 ②4/23、5/21、6/4	押立体育館・体 育室	100円	押立体育館 367-07 50	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	リズム体操教室	[4/11～6/27] 毎週木曜日 午後1時半～午後3時	4/18、5/30、6/20	押立体育館・体 育室	100円	押立体育館 367-07 50	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	Enjoyスポーツ教室	[4/13～6/15] 毎週土曜日 午後6時～午後7時	5/4	押立体育館・体 育室	100円	押立体育館 367-07 50	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	リズム&トレーニング教室	[4/13～6/15] 毎週土曜日 午後7時半～午後8時45分	5/4	押立体育館・体 育室	100円	押立体育館 367-07 50	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	エアロビクス教室	[4/9～6/25] 毎週火曜日 午後7時半～午後8時45分	4/23、5/21、6/4	押立体育館・体 育室	100円	押立体育館 367-07 50	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	ジュニアスポーツ教室	[4/10～6/12] 毎週水曜日 午後3時半～午後5時	4/17	押立体育館・体 育室	40円	押立体育館 367-07 50	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
栄町体育館	60歳からの健康づくり教室	[4/8～6/24] ①②毎週月曜日 ①…午前9時～午前10時15分 ②…午前10時45分～正午 [4/12～6/21] ③毎週金曜日 ③…午前9時～午前10時15分	①②4/29、5/6・20 ③5/3・10	栄町体育館・体 育室	100円	栄町体育館 367-06 11	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	シェイプアップ教室	[4/11～6/27] 毎週木曜日 午後1時半～午後3時	4/18・5/30、6/20	栄町体育館・体 育室	100円	栄町体育館 367-06 11	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	ウォーキング&トレーニング教室	[4/8～6/24] 毎週月曜日 午後1時半～午後3時	4/29、5/6・20	栄町体育館・体 育室	100円	栄町体育館 367-06 11	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	成人体力づくり教室	[4/9～6/25] 毎週火曜日 午後7時半～午後8時45分	4/23、5/21、6/4	栄町体育館・体 育室	100円	栄町体育館 367-06 11	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	子どもチャレンジスポーツ教室	[4/10～6/12] 毎週水曜日 午後3時半～午後5時	4/17	栄町体育館・体 育室	40円	栄町体育館 367-06 11	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
日吉体育館	60歳からの健康づくり教室	[4/12～6/14] ①午前コース…毎週金曜日 午前10時 ～午前11時半 ②午後コース…毎週金曜日 午後1時半 ～午後3時	5/3	日吉体育館・体 育室	100円	日吉体育館 363-25 01	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	リズム体操&ストレッチ教室	[4/10～6/5] 毎週水曜日 午後1時半～午後3時	お休みなし	日吉体育館・体 育室	100円	日吉体育館 363-25 01	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	小学生ニュースポーツ教室	[4/13～6/22] 毎週土曜日 午後3時半～午後5時	4/20、5/4	日吉体育館・体 育室	40円	日吉体育館 363-25 01	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
本宿体育館	60歳からの健康づくり教室	[4/8～6/17] ①②とも毎週月曜日 ①…午前9時～10時15分 ②…午前10時45分～正午	4/15、5/27	本宿体育館・体 育室	100円	本宿体育館 366-08 31	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	リズムダンス教室	[4/11～6/27] 毎週木曜日 午前10時～午前11時半	4/25、5/16、6/13	本宿体育館・体 育室	100円	本宿体育館 366-08 31	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	エアロビクス教室	[4/12～6/28] 毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	5/3・17、6/7	本宿体育館・体 育室	100円	本宿体育館 366-08 31	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	ジュニアスポーツ教室	[4/9～6/18] 毎週火曜日 午後3時45分～午後5時	4/16、5/7	本宿体育館・体 育室	40円	本宿体育館 366-08 31	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	シェイプアップ教室	[4/10～6/5] 毎週水曜日 午前10時～11時半	お休みなし	本宿体育館・体 育室	100円	本宿体育館 366-08 31	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
四谷体育館	60歳からの健康づくり教室	[4/10～6/12] 毎週水曜日 午後1時半～午後3時	4/17	四谷体育館・体 育室	100円	四谷体育館 368-74 55	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	ソフトエアロビクス教室	[4/12～6/21] 毎週金曜日 午前10時～午前11時半	5/3・10	四谷体育館・体 育室	100円	四谷体育館 368-74 55	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	成人体力づくり教室	[4/12～6/21] 毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	5/3・10	四谷体育館・会 議室	100円	四谷体育館 368-74 55	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	小学生体力づくり教室	[4/13～6/15] 毎週土曜日 午後3時半～午後5時	5/4	四谷体育館・体 育室	40円	四谷体育館 368-74 55	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの
	リズム体操&ストレッチ教室	[4/8～6/24] 毎週月曜日 午後1時半～午後3時	4/29、5/6・20	四谷体育館・体 育室	100円	四谷体育館 368-74 55	運動のしやすい服装および室内用運動靴、 その他各自必要なもの