

二次募集のご案内

3/14 (火) 10:00～お電話または窓口での

先着申し込みになります。

定員になり次第募集終了となりますので

予めご了承ください。(TEL)042-536-6711

(注意)グレーのクラスは定員に達した為、募集終了しました。

子ども向け教室

【キッズテニス】会場:第1体育室

小学1～3年生まで。柔らかいボールを使い、初心者を対象に基本を楽しくレッスンします。

小学4～6年生まで。最初は初心者向けボールを使用し基礎レッスンを行い徐々にステップアップしていきます。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
①クラス 小学1～3年生	月曜日	16:30～17:30	10	14回	¥19,600	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	24.31
②クラス 小学4～6年生	月曜日	17:40～18:40	10	14回	¥19,600	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	24.31

【すこやかキッズ】会場:第2体育室

シンコースポーツと東京大学教授石井直方先生による共同開発した子どもの体力・運動能力を伸ばすための体操です。遊びの中から運動の基本、走る・跳ぶ・まわるなどの動きを広い体育館で遊びながら運動能力・体力を伸ばす教室です。苦手な運動も簡単な動きから始めて少しずつチャレンジしていきます(プログラム内容:5月マット運動、6月とび箱、7月鉄棒)※当初予定していた内容と一部変更する場合がございます。※4/18.25日、それぞれ1回体験教室を開催します。詳細は「体験教室のご案内」をご覧ください。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
幼児クラス 年中・年長	火曜日	16:15～17:15	20	12回	¥10,800	/	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25
児童クラス 小学1～3年生	火曜日	17:30～18:30	20	12回	¥10,800	/	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

【ヒップホップ】会場:第2体育室

音楽に合わせてステップなどを繰り返しながら踊りを覚えていきます。とにかくノリが大事です♪目指せトップダンサー!!

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
リトルクラス (年中・年長)	水曜日	15:35～16:20	30	16回	¥14,400	5.12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26
キッズ1クラス 小学1～3年生	水曜日	16:30～17:30	30	16回	¥14,400	5.12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26
キッズ2クラス 小学4～6年生	水曜日	17:50～18:50	30	16回	¥14,400	5.12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26

【リトルスイミング】

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)を習得しお子様に合わせた練習を班ごとに行います。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・アームヘルパー・靴袋※アームヘルパーをお持ちでない方は事前にご購入ください。

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
①クラス (年中・年長)	水	16:00～16:50	15	11回	¥14,300	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	
②クラス (年中・年長)	日	9:00～9:50	15	11回	¥14,300	16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25	

【キッズスイミング】

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)、浮き身、バタ足を習得します。クロールの完成を目指しお子様のレベルに合わせた班ごとに分かれて練習を行います。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
①クラス 小学1～4年生	水	17:00～17:50	15	11回	¥14,300	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	
②クラス 小学1～4年生	日	10:00～10:50	15	11回	¥14,300	16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25	

【NEW 立川AFCによるサッカー教室】

立川アスレティックフットサルチームによるサッカー教室です。初心者の子でも安心。最初はボール遊びから徐々にサッカーの技術を学びましょう。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はサッカーボールまたはフットサルボール

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
ジュニア① 初心者小学1～3年生	金	19:35～20:20	15	13回	¥15,600	7.14.21	12.19	2.9.16.23.30	7.14.21
ジュニア② 初心者小学4～6年生	金	20:20～21:05	15	13回	¥15,600	7.14.21	12.19	2.9.16.23.30	7.14.21

一般・高齢者向け教室

【ビギナーヨガ】会場:スタジオ

「太陽礼拝」を行い一つ一つのポーズを丁寧に取りながら心身の調和をはかります。呼吸に意識を向けながら基本のポーズを気持ちよく行いましょう。ヨガ初心者でも参加できるクラス編成になっています。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	12	17回	¥17,000	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31

【トトロ60分】会場:研修室

60分ノンストップ!ゼーハーせずに、ゆっくりトトロ動き続けて全身運動!

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	12	16回	¥16,000	3.10.17.24	1.8.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31

【筋力アップ体操】会場:研修室

『健康寿命』を延ばすために、老後に備えて筋肉を貯める体操です。寝たきり・転倒防止の為に今から筋力アップ!

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40-11:40	12	16回	¥16,000	3.10.17.24	1.8.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31

【高齢者筋トレ】会場:スタジオ

体力の低下した方を対象にトレーニングを行う教室です。健康で生き生きとした生活を送ることを目的とします。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
60歳以上 初心者向け	月曜日	13:00~14:00	12	17 回	¥17,000	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31

【月曜日テニス】会場:第1体育室

テニスを初めて習う方、体力に自信のない方、ストロークが上手続かない方(ビギナー)、初心者の方におすすめのクラスです。※ラケットが必要になります。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	月曜日	19:30~20:50	10	14 回	¥19,600	10.17.24.	1.8.15.22.29	5.12.19.26	24.31

【NEW 骨盤エクササイズ】会場:スタジオ

ゆらゆら揺らすことで腰が楽になっていく体操を行います。足のほぐしや腹筋を使ったエクササイズも行いポッコリお腹を解消します。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	火曜日	14:15~15:15	12	16 回	¥16,000	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

【NEW ヨガストレッチ】会場:スタジオ

ヨガの要素を取り入れながらゆったり呼吸し、気持ちよくストレッチをしていきます。関節の可動域を広げ姿勢も整い気分もすっきり!

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	火曜日	15:30~16:30	12	16 回	¥16,000	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

【火曜日テニス】会場:第1体育室

初歩的なゲーム練習、ストロークラリー、サーブとボレーの基本練習を行います。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	14:00~15:20	10	16 回	¥22,400	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

【バドミントン初中級】会場:第1体育室

はじめてラケットを持つ方から、正しいフォームを修得し、基本的なストロークでパターン練習やゲーム等も行います。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	20:00~21:15	30	17 回	¥17,000	4.11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

【はつらつ元気体操】会場:研修室

椅子やヨガマットを使った運動と転倒予防体操を行います。各自で運動量を調節できるので、普段運動をしない方でもご参加頂けます。

持ち物:動きやすい服装・運動靴・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
60歳以上	水曜日	9:20~10:20	12	16 回	¥16,000	5.12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26

【ゆったりヨガ】会場:スタジオ

椅子とマットを使いゆったりと身体をほぐし全身の凝りを取り除いていくポーズをとっていきます。慢性的な疲れやストレスを抱えている方におすすめです。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	木曜日	9:20~10:20	12	8 回	¥8,000	6.20	18	1.15.29	6.20

【シニアヨガ】会場:スタジオ

椅子とマットを使ってポーズをとっていくので、ずっと床に座っている事に不安がある方にもおすすめです。姿勢を維持する筋肉を減らさないように、元気でいられる体力作りを無理なく行えるクラスです。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
60歳以上	木曜日	10:40~11:40	12	8回	¥8,000	6.20	18	1.15.29	6.20

【はじめての太極拳】会場:研修室

中国武術。足腰を強化し、気の流れと血行を改善していきます。主に初心者向けのクラスです。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20~10:20	12	14回	¥14,000	7.14.21.28	12.19	2.9.16.23.30	7.14.21

【ヨガ初心者】会場:スタジオ

しなやかに健康的な体作りを目指します。心静かに自分と向き合い心も体も健やかに！

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30~10:30	12	16回	¥16,000	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28

【バチャータ】会場:スタジオ

ラテンダンスの一部です。ゆっくりとしたリズムで体(主に腰・胸)を動かし、女性らしい身体を目指しましょう。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上女性限定 初心者向け	金曜日	14:00~14:45	10	14回	¥14,000	7.14	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28

【フリースタイルダンス】会場:スタジオ

80年代の曲を中心に楽しく体を動かして踊りましょう！

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00~11:00	12	15回	¥15,000	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

【陰陽ヨガ】会場:スタジオ

東洋医学をベースにしたゆったりとしたヨガクラスです。呼吸をじっくり味わいながら、季節や一人一人の状態に合わせて、筋膜や関節にはたらきかける陰陽ヨガポーズは、静かな動きの中で心身にアプローチしながら身体の土台を作ります。ヨガ初心者でも参加いただけるクラス構成になっています。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45~13:45	12	16回	¥16,000	8.15.22	6.13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

プール教室

【水中ウォーキング】

水の抵抗と浮力を活用した水中ウォーキングやストレッチを行う有酸素運動です。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	金	9:00~9:50	15	11回	¥14,300	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

【成人クラス初中級スイミング】

クロールを中心に3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)をグループ分けにして練習します。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	金	10:00~10:50	15	11回	¥14,300	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	

【NEW はじめてのクロール～背泳ぎクラス】

水慣れから徐々にスタート。手・足・身体の基本動作を習得しましょう。※初心者向けクラスです

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	月	9:00~9:50	12	12回	¥15,600	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	

【NEW はじめての平泳ぎ～バタフライ】

水慣れから徐々にスタート。手・足・身体の基本動作を習得しましょう。※初心者向けクラスです

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	月	10:00~10:50	12	12回	¥15,600	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	