立川市泉市民体育館2023年度2期(8月～11月)

お子様向け教室のご案内

お問合せ先:〒190-0015立川市泉町786-11 (TEL)042-536-6711

申し込み締め切り日　7/10日(月)必着!!

【注意事項】

- ○ 医師より運動を制限されている方はご参加いただけません。
- ○ 健康状態に不安がある方は医師の許可を得てからご応募ください。
  ※ご不明点等あればお申込前に施設へお問い合わせください。
- ○ キャンセルされる方は施設までご連絡ください。
- ○ 原則参加者ご本人以外は会場には入れません（一部こども対象教室除く）。
- ○ 参加者都合による欠席・遅刻等に対しての返金・振替等は一切いたしません。
- ○ 講師・スタッフの指示や教室を妨害する様な行為が認められた場合、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。
- ○ 教室での事故・怪我、物品の紛失・盗難等について、施設に瑕疵がない場合一切の責任を負いません。
- ○ 施設・講師の許可がなく録音・撮影（動画・静止画）はできません。
- ○ お子様教室にて17時以降にかかる教室に参加されている小中学生は保護者の送迎が必要になります。
- ○ 体調が優れない場合、無理をしない様お願致します。
- ○ 教室応募に際しご提供いただいた個人情報は教室運営にかかる事業にのみ使用します。また、教室業務委託者に提供する場合がございますが、ほかの第三者に提供することはありません。
- ○ 体調が優れない場合、無理をしない様お願致します。
- ○ 教室前後、長時間の会話・三密を避けて頂く様ご協力ください。
- ○ 教室応募に際しご提供いただいた個人情報は教室運営にかかる事業にのみ使用します。また、教室業務委託者に提供する場合がございますが、ほかの第三者に提供することはありません。

【お申込み方法】

・往復はがき又は窓口申込み(官製はがきが必要です。)

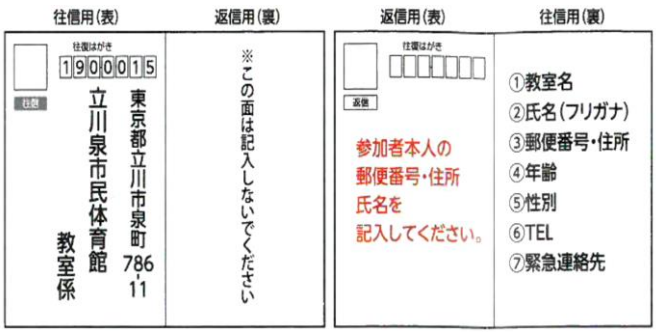
・窓口でのお申込は返信用はがき（63円）をご準備ください。※窓口でのご購入も可能です。

・フリックションペン(消せるペン)での記入はおやめください。※印刷時消えてしまう事もある為。

・1教室申込みにつき、1枚ご記入ください。

・記入不備がある場合、無効となることもございます。

※定員以上の応募があった場合、抽選とさせていただきます。



【お支払期間】

7/24日（月）～7/31日(月)までにお支払いください。

※上記期間内でお支払いがない場合自動キャンセルとさせて頂きますので予めご了承ください。
また、期間中にお支払いができない場合は、事前に施設までご連絡ください。

【プール教室短縮開催のお知らせ】

10/26日(木)～2024年1/3日(水)までプール壁面塗装工事の為、
今期･来期の教室は、短縮日程で開催致します。

【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	8月	9月	10月	11月
①クラス 小学１～3年生	月曜日	16:30～17:30	10	9 回	¥12,600		4.11.25	2.16.30	6.20.27
②クラス 小学４～6年生	月曜日	17:40～18:40	10	9 回	¥12,600		4.11.25	2.16.30	6.20.27

【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。広い体育館を使って遊びながら運動の基本となる「走る・跳ぶ・まわる」などの動きを学びます。(プログラム内容:8月すこやか体操・9月大縄跳び・10月ボールあそび・11月とび箱＆鉄棒)※当初予定していた内容と一部変更する場合もございます。

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

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
幼児クラス 年中・年長	火曜日	16:15～17:15	20	13 回	¥11,700	29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21
児童クラス 小学１～3年生	火曜日	17:30～18:30	20	13 回	¥11,700	29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21

【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	8月	9月	10月	11月
リトルクラス (年中・年長)	水曜日	15:35～16:20	30	15 回	¥13,500	16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22
キッズ１クラス 小学１～3年生	水曜日	16:30～17:30	30	15 回	¥13,500	16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22
キッズ２クラス 小学４～6年生	水曜日	17:50～18:50	30	15 回	¥13,500	16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22

【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。※講師、試合日程と重なった場合代行講師にて開催する場合がございます。
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	8月	9月	10月	11月
ジュニア① 初心者小学１～3年生	金	19:35～20:20	15	12 回	¥14,400	4.18	1.8.15.22.29	6.13.27	3.17
ジュニア② 初心者小学4～6年生	金	20:20～21:05	15	12 回	¥14,400	4.18	1.8.15.22.29	6.13.27	3.17

【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	8月	9月	10月	11月
①クラス (年中・年長)	水	16:00～16:50	15	8 回	¥10,400		6.13.20.27	4.11.18.25	
②クラス (年中・年長)	日	9:00～9:50	15	8 回	¥10,400		3.10.17.24	1.8.15.22	

【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	8月	9月	10月	11月
①クラス 小学１～４年生	水	17:00～17:50	15	8 回	¥10,400		6.13.20.27	4.11.18.25	
②クラス 小学１～４年生	日	10:00～10:50	15	8 回	¥10,400		3.10.17.24	1.8.15.22	
③クラス 小学１～４年生	日	11:00～11:50	15	8 回	¥10,400		3.10.17.24	1.8.15.22	

立川市泉市民体育館2023年度2期(8月～11月)
一般・高齢者向け教室のご案内

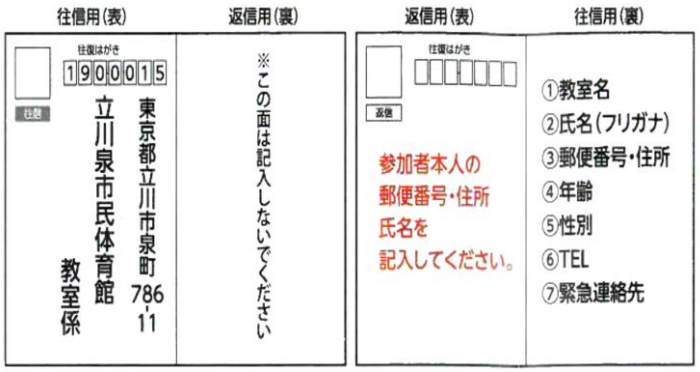
お問合せ先:〒190-0015　立川市泉町786-11　(TEL)042-536-6711

申し込み締め切り日7/10日(月)必着 !!

【注意事項】

- ○ 医師より運動を制限されている方はご参加いただけません。
- ○ 健康状態に不安がある方は医師の許可を得てからご応募ください。
  ※ご不明点等あればお申込前に施設へお問い合わせください。
- ○ キャンセルされる方は施設までご連絡ください。
- ○ 原則参加者ご本人以外は会場には入れません（一部こども対象教室除く）。
- ○ 参加者都合による欠席・遅刻等に対しての返金・振替等は一切いたしません。
- ○ 講師・スタッフの指示や教室を妨害する様な行為が認められた場合、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。
- ○ 教室での事故・怪我、物品の紛失・盗難等について、施設に瑕疵がない場合一切の責任を負いません。
- ○ 施設・講師の許可がなく録音・撮影（動画・静止画）はできません。
- ○ お子様教室にて17時以降にかかる教室に参加されている小中学生は保護者の送迎が必要になります。
- ○ 体調が優れない場合、無理をしない様お願致します。
- ○ 教室応募に際しご提供いただいた個人情報は教室運営にかかる事業にのみ使用します。また、教室業務委託者に提供する場合がございますが、ほかの第三者に提供することはありません。

・往復はがき又は窓口申込み(官製はがきが必要です。)
・窓口でのお申込は返信用はがき（63円）を
ご準備ください。※窓口での可能です。
・フリックションペン(消せるペン)での記入はおやめください。※印刷時消えてしまう事もある為。
・1教室申込みにつき、1枚ご記入ください。
・記入不備がある場合、無効となることもございます。
※定員以上の応募があった場合、抽選とさせて
いただきます。



【お支払期間】

7/24日(月)～7/31日(月)までにお支払いください。

※上記期間内でお支払いがない場合自動キャンセルとさせて頂きますので予めご了承ください。
また、期間中にお支払いができない場合は、事前に施設までご連絡ください。

【プール教室短縮開催のお知らせ】

10/26日(木)～2024年1/3日(水)までプール壁面塗装工事の為、
今期・来期の教室は、短縮日程で開催致します。

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	13	14 回	¥14,000	7.21.28	4.11.25	2.16.23.30	6.13.20.27

【トロトロ60分】会場:研修室

60分間、ゆっくりトロトロ動き続けて全身運動！苦しいのは嫌だけど脂肪は燃やしたいという人にオススメ。

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	8月	9月	10月	11月
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	12	14 回	¥14,000	7.14.21.28	4.11	2.16.23.30	6.13.20.27

【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	8月	9月	10月	11月
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40-11:40	12	14 回	¥14,000	7.14.21.28	4.11	2.16.23.30	6.13.20.27

【かんたんフィットネス＆筋トレ】会場:スタジオ

有酸素運動や筋力トレーニングを行い健康や体力の維持・向上を目指します。

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	8月	9月	10月	11月
50歳以上 初心者向け	月曜日	13:00～14:00	12	15 回	¥15,000	7.14.21.28	4.11.25	2.16.23.30	6.13.20.27

【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、ストロークが上手く続かない方(ビギナー)、初心者の方におすすめのクラスです。

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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月曜日	19:30～20:50	10	9 回	¥12,600		4.11.25	2.16.30	6.20.27

【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・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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	火曜日	14:15～15:15	15	17 回	¥17,000	1.8.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21.28

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	14:00～15:20	10	9 回	¥12,600		5.12.19.26	10.17.24.31	21

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	20:00～21:15	30	15 回	¥15,000	1.8.15.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.21

【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	8月	9月	10月	11月
60歳以上	水曜日	9:20～10:20	12	16 回	¥16,000	2.9.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	木曜日	9:20～10:20	13	9 回	¥9,000	3.17.31	7.21	5.19	2.16

【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	8月	9月	10月	11月
60歳以上	木曜日	10:40～11:40	13	9 回	¥9,000	3.17.31	7.21	5.19	2.16

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20～10:20	12	13 回	¥13,000	4.18.25	1.8.15.22.29	6.13.27	10.17

【ヨガ初心者】会場:スタジオ
しなやかで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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30～10:30	12	15 回	¥15,000	4.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27	10.17.24

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上女性限定 初心者向け	金曜日	14:00～14:45	10	15 回	¥15,000	4.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27	10.17.24

【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	8月	9月	10月	11月
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00～11:00	12	15 回	¥15,000	12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25

NEW【リラクゼーションヨガ】会場:スタジオ
ヨガの動きと呼吸方法により、日々の疲れを軽減するとともに、運動不足解消にも効果があります。
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	8月	9月	10月	11月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45～13:45	13	13 回	¥13,000	26	2.9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25

プール教室

【月曜日 初心者水泳】

水慣れから徐々にスタート。主にクロール(背泳ぎ)の練習を行います。キレイなフォームを身に付けましょう。
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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	月	9:00～9:50	12	6 回	¥7,800		4.11.25	2.16.23	

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	月	10:00～10:50	12	6 回	¥7,800		4.11.25	2.16.23	

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金	9:00～9:50	15	8 回	¥10,400		1.8.15.22.29	6.13.20	

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金	10:00～10:50	15	8 回	¥10,400		1.8.15.22.29	6.13.20	