

立川市泉市民体育館(2023年12月～2024年3月まで)

# 自由参加型教室のご案内

## 火曜日 ナイトZUMBA

ラテン系の明るい音楽に合わせ楽しくエクササイズできるのがズンバの大きな魅力です。

(時間)19:30～20:30/第二体育室

(対象者)16歳以上の方/(参加費)800円

開催日 12/5.12.19.26

3/5.12.19.26

【お知らせ】1・2月は第二体育室屋上  
防水工事の為お休みになります。

「持ち物」 動きやすい服装、運動靴  
タオル、飲み物(蓋つき)



講師:ファニ

## 木曜日 フリースタイルダンス

好きな音楽で楽しく体を動かして、踊りに繋がってみませんか？

(時間)14:00～15:00/スタジオ

※今期スタジオで開催する事になりました。

(対象者)30歳以上の方/(参加費)800円

開催日 12/7.21 1/4.18

2/1.15.29 3/7.21

「持ち物」 動きやすい服装、運動靴  
タオル、飲み物(蓋つき)



講師:Rei

## 土曜日 ZUMBA GOLD

初心者・シニア向けに動きをアレンジされたフィットネスプログラムです。

(時間)11:15～12:15/スタジオ

(対象者)40歳以上の方/(参加費)800円

開催日 12/2.9.16.23

1/6.13.20.27

2/3.10.17.24

3/2.9.16.23.30

「持ち物」 動きやすい服装、運動靴  
タオル、飲み物(蓋つき)



講師:Rei

## トレーニング室よりお知らせ

トレーニング室利用料金+サービスプログラム&有料プログラムを実施中です。

◆ストレッチ(15分)

◆パーソナルトレーニング  
(30分・60分・90分)

詳細はトレーニング室スタッフへお声をかけてください。

(注意)初めてトレーニング室をご利用される場合、初回講習会のご受講が必要になります。



### 【受付方法】

①当日、30分前より先着順にて受付を開始します。

※参加される方はお名前・電話番号・参加費をお支払いください。受付カードをお渡しします。

※定員に達した時点で受付を締め切ります。(第二体育室40名程度/スタジオ12名程度)

②受付が済んだ方は、更衣を済ませ会場にお越しください。

③講師へ受付カードを渡して下さい。

### 【注意事項】

体調が優れない場合、無理をしない様お願いします。

休講または変更する場合がございます。予めスケジュールをご確認ください。