

# 2024年度2期(8月～11月)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**7/12日(金)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・遅刻等に対する返金・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い致します。
- 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。

## 【お支払期間】

**7/22(月)～教室初日までにお支払いください。**

※キャンセルされる方または、期間中にお支払いできない方は事前に施設までにご連絡をください。

## ■施設からのお知らせ■

**プール夏の短期教室も開催!!**～詳細は館内チラシにて～

小学生水なれ教室プール苦手な子または初心者向けクラスです※先着申込み制(定員になり次第募集終了になります)

(開催日)8/5.6.7の3日間/(受講料)4,500一括支払い

小学1～3年生クラス(9:00～9:50)/小学4～6年生クラス(10:00～10:50)

# 【子ども向け】

## 【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<br>小学1～3年生 | 月曜日 | 16:30～17:30 | 10 | 9回 | ¥12,600 |    | 2.9.30 | 7.21.28 | 11.18.25 |
| ②クラス<br>小学4～6年生 | 月曜日 | 17:40～18:40 | 10 | 9回 | ¥12,600 |    | 2.9.30 | 7.21.28 | 11.18.25 |

## 【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月跳び箱・鉄棒・10月ボール遊び・11月縄飛び・大縄跳び※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。

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<br>年中・年長   | 火曜日 | 16:15～17:15 | 20 | 14回 | ¥12,600 | 6.27 | 3.10.17.24 | 1.8.15.22.29 | 5.12.19 |
| 児童クラス<br>小学1～3年生 | 火曜日 | 17:30～18:30 | 20 | 14回 | ¥12,600 | 6.27 | 3.10.17.24 | 1.8.15.22.29 | 5.12.19 |

## 【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。とにかくリリが大事です♪目指せトップダンサー!!

※最終日合同発表会を開催します。その為時間が通常と異なりますので予めご了承ください。尚発表会の詳細は教室開催時にお知らせ致します。

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     | 8月   | 9月         | 10月          | 11月     |
|--------------------|-----|-------------|------|-----|---------|------|------------|--------------|---------|
| リトルクラス<br>(年中・年長)  | 水曜日 | 15:35～16:20 | 30程度 | 14回 | ¥12,600 | 7.28 | 4.11.18.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20 |
| キッズ1クラス<br>小学1～3年生 | 水曜日 | 16:30～17:30 | 30程度 | 14回 | ¥12,600 | 7.28 | 4.11.18.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20 |
| キッズ2クラス<br>小学4～6年生 | 水曜日 | 17:40～18:40 | 30程度 | 14回 | ¥12,600 | 7.28 | 4.11.18.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20 |

## 【立川AFCによる教室フットサル】会場:第1体育室

立川アスレティックフットサルチームによるフットサル教室です。成功体験を通し、フットサルの楽しさを仲間と分かち合しましょう。どのクラスも基礎を中心とした内容です。※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    |
|------------------------|----|-------------|----|-----|---------|----|---------|------------|--------|
| リトル&キッズクラス<br>年長・小学1年生 | 金  | 16:15～17:15 | 15 | 11回 | ¥13,200 | 30 | 6.13.20 | 4.11.18.25 | 1.8.29 |
| キッズ1クラス<br>小学2・3年生     | 金  | 17:30～18:30 | 15 | 11回 | ¥13,200 | 30 | 6.13.20 | 4.11.18.25 | 1.8.29 |
| キッズ2クラス<br>小学4・5・6年生   | 金  | 18:45～19:45 | 15 | 11回 | ¥13,200 | 30 | 6.13.20 | 4.11.18.25 | 1.8.29 |

## 【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・アームヘルパー・靴袋・お持ちの方はゴーグル※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<br>(年中・年長) | 水  | 16:00～16:50 | 15 | 13回 | ¥16,900 |    | 4.11.18.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20.27 |
| ②クラス<br>(年中・年長) | 日  | 10:00～10:50 | 15 | 12回 | ¥15,600 |    | 8.15.22.29 | 6.13.20.27   | 3.10.17.24 |

## 【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、パタ足を習得します。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・靴袋・お持ちの方はゴーグル

| 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        |
|-----------------|----|-------------|----|-----|---------|----|------------|--------------|------------|
| ①クラス<br>小学1・2年生 | 水  | 17:00～17:50 | 15 | 13回 | ¥16,900 |    | 4.11.18.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20.27 |
| ②クラス<br>小学3・4年生 | 水  | 18:00～18:50 | 15 | 13回 | ¥16,900 |    | 4.11.18.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20.27 |
| ③クラス<br>小学1・2年生 | 日  | 9:00～9:50   | 20 | 12回 | ¥15,600 |    | 8.15.22.29 | 6.13.20.27   | 3.10.17.24 |
| ④クラス<br>小学3・4年生 | 日  | 11:00～11:50 | 20 | 12回 | ¥15,600 |    | 8.15.22.29 | 6.13.20.27   | 3.10.17.24 |

# 【一般向け】

## 【ビギナーヨガ】会場:スタジオ

「太陽礼拝」を行い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<br>初心者向け | 月曜日 | 9:20~10:20 | 13 | 12<br>回 | ¥12,000 | 5.19.26 | 2.9.30 | 7.21.28 | 11.18.25 |

## 【ゆったり動く60分】会場:研修室

激しい運動は避けたいが、体づくりは必要・体脂肪が気になる方にオススメです。身体に強い負荷をかけることなく運動ができます。

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      |
|----------------|-----|------------|----|---------|---------|---------|-----|-------|----------|
| 60歳以上<br>初心者向け | 月曜日 | 9:20~10:20 | 15 | 10<br>回 | ¥10,000 | 5.19.26 | 2.9 | 21.28 | 11.18.25 |

## 【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<br>初心者向け | 月曜日 | 10:40-11:40 | 15 | 10<br>回 | ¥10,000 | 5.19.26 | 2.9 | 21.28 | 11.18.25 |

## 【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<br>初心者向け | 月曜日 | 13:00~14:00 | 15 | 12<br>回 | ¥12,000 | 5.19.26 | 2.9.30 | 7.21.28 | 11.18.25 |

## 【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、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<br>回 | ¥12,600 | /  | 2.9.30 | 7.21.28 | 11.18.25 |

## 【骨盤コンディショニング】会場:スタジオ

座位で足先から順にほぐし、ゆったりした体操で骨盤周りの調整をしていきます。後半はリズムカルに身体を動かし運動不足を解消していきましょう!

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<br>初心者向け | 火曜日 | 14:15~15:15 | 15 | 15<br>回 | ¥15,000 | 6.20.27 | 3.10.17.24 | 8.15.22.29 | 5.12.19.26 |

## 【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 | 11<br>回 | ¥15,400 | /  | 3.10.17.24 | 1.8.15.22.29 | 12.19 |

## 【バドミントン初中級】会場:第1体育室

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 | 14<br>回 | ¥14,000 | 6.27 | 3.10.17.24 | 1.8.15.22.29 | 5.12.19 |

**【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 | 15回 | ¥15,000 | 7.21.28 | 4.11.18.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20 |

**【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 | 1.29 | 5.19 | 3.17.31 | 7.21 |

**【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 | 1.29 | 5.19 | 3.17.31 | 7.21 |

**【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・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          |
|----------------|-----|------------|----|-----|---------|---------|------------|------------|--------------|
| 16歳以上<br>初心者向け | 金曜日 | 9:20~10:20 | 13 | 16回 | ¥16,000 | 2.23.30 | 6.13.20.27 | 4.11.18.25 | 1.8.15.22.29 |

**【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・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<br>初心者向け | 金曜日 | 9:30~10:30 | 15 | 15回 | ¥15,000 | 2.23.30 | 6.13.27 | 4.11.18.25 | 1.8.15.22.29 |

**【立川AFCによる教室フットサル】会場:第1体育室**

立川アスレティックフットサルチームによるフットサル教室です。※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。※一括支払いの場合1,200円(1回単価)、当日参加の場合、開催前1,500円(都度)。一括でお支払いした方がお得です!!

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    |
|---------|----|-------------|----|-----|-------------------------------|----|---------|------------|--------|
| 16歳以上の方 | 金  | 21:30~22:30 | 15 | 11回 | ¥13,200 (一括)<br>¥1,500 (当日支払) | 30 | 6.13.20 | 4.11.18.25 | 1.8.29 |

**【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<br>初心者向け | 金曜日 | 14:00~14:45 | 10 | 17回 | ¥17,000 | 2.9.23.30 | 6.13.20.27 | 4.11.18.25 | 1.8.15.22.29 |

**【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<br>初心者向け | 土曜日 | 10:00~11:00 | 12 | 15回 | ¥15,000 | 3.24.31 | 7.14.21.28 | 5.12.19.26 | 2.9.16.30 |

**【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<br>16歳以上 | 土曜日 | 12:45~13:45 | 13 | 15回 | ¥15,000 | 3.24.31 | 7.14.21.28 | 5.12.19.26 | 2.9.16.30 |

# 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・靴袋・お持ちの方はゴーグル

| 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   | 金  | 9:00~9:50 | 15 | 13回 | ¥16,900 |    | 6.13.20.27 | 4.11.18.25 | 1.8.15.22.29 |

## 【スイムレッスン】～初心者向け各泳法にて開催します。

対象者:16歳以上

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・お持ちの方はゴーグル

| 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          |
|--------------------------|----|-------------|----|-----|---------|----|------------|------------|--------------|
| はじめてクラス<br>水なれ～クロール(背泳ぎ) | 月  | 9:00~9:50   | 12 | 9回  | ¥11,700 |    | 2.9.30     | 7.21.28    | 11.18.25     |
| 初心者向け 平泳ぎ&バタフライクラス       | 月  | 10:00~10:50 | 12 | 9回  | ¥11,700 |    | 2.9.30     | 7.21.28    | 11.18.25     |
| クロール～背泳ぎ                 | 金  | 10:00~10:50 | 15 | 13回 | ¥16,900 |    | 6.13.20.27 | 4.11.18.25 | 1.8.15.22.29 |
| 3種目クラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)     | 金  | 11:00~11:50 | 15 | 13回 | ¥16,900 |    | 6.13.20.28 | 4.11.18.26 | 1.8.15.22.29 |