

2026年度1期 水曜1部

軽体操 10:00~11:00

4/1	4/8	4/15	4/22	
5/13	5/20	5/27		
6/3	6/10	6/17	6/24	
7/1	7/8	7/15	7/22	7/29

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,200円(全16回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

●体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。

●最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水1部

TW00000781	TW00012228	TW00028882	TW00048172
TW00000947	TW00012351	TW00029412	TW00049804
TW00001016	TW00012424	TW00029893	TW00050076
TW00001322	TW00012529	TW00030657	TW00050401
TW00002182	TW00013412	TW00031043	TW00050888
TW00002224	TW00015667	TW00031632	TW00051003
TW00002369	TW00015910	TW00031707	TW00051707
TW00002749	TW00016611	TW00033084	TW00052072
TW00003008	TW00017216	TW00034190	TW00053877
TW00003909	TW00018466	TW00034328	TW00054477
TW00004485	TW00018659	TW00035389	TW00054547
TW00004986	TW00020455	TW00035583	TW00054835
TW00005201	TW00020586	TW00036434	TW00054913
TW00005389	TW00021631	TW00037861	TW00055684
TW00005441	TW00021714	TW00038755	TW00055796
TW00005690	TW00023118	TW00039001	TW00056511
TW00007116	TW00024455	TW00040481	TW00057077
TW00007203	TW00025565	TW00041346	TW00060456
TW00007745	TW00025604	TW00041594	TW00060843
TW00009144	TW00026258	TW00044089	TW00061891
TW00010231	TW00026640	TW00044890	TW00062423
TW00010698	TW00026866	TW00046371	TW00062639
TW00010992	TW00028417	TW00046934	TW00062741
TW00011241	TW00028630	TW00047009	TW00064516
TW00011617	TW00028722	TW00047518	TW00065561

2026年度1期 水曜2部

ストレッチ 11:15~12:15

4/1	4/8	4/15	4/22	
5/13	5/20	5/27		
6/3	6/10	6/17	6/24	
7/1	7/8	7/15	7/22	7/29

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,200円(全16回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水2部

TW00000781	TW00031235	TW00055522
TW00001135	TW00032297	TW00057659
TW00002887	TW00033311	TW00058589
TW00003008	TW00034190	TW00059747
TW00004986	TW00035389	TW00060518
TW00006129	TW00035796	TW00061012
TW00007116	TW00036200	TW00061281
TW00007483	TW00039001	TW00061679
TW00007745	TW00039826	TW00061768
TW00009799	TW00041346	TW00061891
TW00011067	TW00042195	TW00062255
TW00012228	TW00042503	TW00062385
TW00012529	TW00043053	TW00062532
TW00018201	TW00044890	TW00062821
TW00023707	TW00047518	TW00064516
TW00024455	TW00047753	TW00064885
TW00025565	TW00048172	TW00065013
TW00025866	TW00049035	TW00065120
TW00028417	TW00049717	
TW00028630	TW00050076	
TW00029272	TW00052327	
TW00029335	TW00052551	
TW00029412	TW00053228	
TW00030657	TW00053877	
TW00031043	TW00054913	

2026年度1期 水曜3部

軽体操 13:00~14:00

4/1	4/8	4/15	4/22	
5/13	5/20	5/27		
6/3	6/10	6/17	6/24	
7/1	7/8	7/15	7/22	7/29

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,200円(全16回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水3部

TW00007203	TW00038956
TW00008419	TW00039342
TW00009464	TW00041141
TW00013592	TW00043230
TW00015037	TW00047303
TW00016194	TW00048454
TW00016390	TW00049299
TW00016996	TW00050723
TW00017022	TW00051205
TW00019845	TW00053020
TW00021199	TW00053672
TW00022057	TW00055271
TW00022867	TW00056740
TW00023348	TW00057542
TW00023608	TW00057659
TW00024861	TW00058041
TW00026116	TW00058781
TW00028348	TW00059288
TW00029096	TW00060936
TW00029693	TW00061490
TW00030051	TW00061934
TW00032297	TW00062063
TW00036397	TW00062152
TW00036837	TW00065397
TW00038364	

2026年度1期 水曜4部

ストレッチ 14:15~15:15

4/1	4/8	4/15	4/22	
5/13	5/20	5/27		
6/3	6/10	6/17	6/24	
7/1	7/8	7/15	7/22	7/29

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,200円(全16回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水4部

TW00001793	TW00054057
TW00006700	TW00055271
TW00006866	TW00058041
TW00008308	TW00059288
TW00016996	TW00061934
TW00018895	TW00063433
TW00019095	TW00064630
TW00019297	TW00065397
TW00019985	
TW00022057	
TW00023608	
TW00025059	
TW00027344	
TW00028348	
TW00032384	
TW00036397	
TW00036837	
TW00038956	
TW00041141	
TW00046518	
TW00048454	
TW00049299	
TW00049316	
TW00051693	
TW00053020	

2026年度1期 水曜5部

軽体操 19:15~20:15

4/1	4/8	4/15	4/22	
5/13	5/20	5/27		
6/3	6/10	6/17	6/24	
7/1	7/8	7/15	7/22	7/29

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,200円(全16回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水5部

TW00000527	TW00040813
TW00001690	TW00042472
TW00004075	TW00048795
TW00010005	TW00051860
TW00015394	TW00054303
TW00021352	TW00054718
TW00023572	TW00055130
TW00023822	TW00055492
TW00026096	TW00055980
TW00028030	TW00059313
TW00028265	TW00060676
TW00031809	TW00060729
TW00031941	TW00063358
TW00032177	TW00063561
TW00032675	TW00063720
TW00032713	TW00063820
TW00033570	TW00063966
TW00035437	TW00064146
TW00036577	TW00067540
TW00036627	TW00067689
TW00037045	TW00032713
TW00037586	
TW00038521	
TW00039282	
TW00040208	

2026年度1期 金曜1部

軽体操 13:15~14:15

4/3	4/10	4/17	4/24	
5/8	5/15	5/22	5/29	
6/5	6/19	6/26		
7/3	7/10	7/17	7/24	7/31

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,200円(全16回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

金1部

TW00000177	TW00011562	TW00029096	TW00048821
TW00001322	TW00011741	TW00029566	TW00050401
TW00002516	TW00012050	TW00029693	TW00052952
TW00002749	TW00014011	TW00029893	TW00053375
TW00002915	TW00014501	TW00030259	TW00053584
TW00003247	TW00015394	TW00030971	TW00054057
TW00003341	TW00015403	TW00032713	TW00055796
TW00003667	TW00015667	TW00032984	TW00056271
TW00004349	TW00015879	TW00033837	TW00056467
TW00004575	TW00016794	TW00034213	TW00056628
TW00004732	TW00017851	TW00035042	TW00056901
TW00005201	TW00018055	TW00037420	TW00057318
TW00005441	TW00018734	TW00037759	TW00058781
TW00007524	TW00018895	TW00037943	TW00058922
TW00008159	TW00018986	TW00038044	TW00060456
TW00008308	TW00019095	TW00041668	TW00060518
TW00008419	TW00019197	TW00042099	TW00064354
TW00008608	TW00019297	TW00042503	TW00064903
TW00008800	TW00020118	TW00042641	TW00065693
TW00009144	TW00020916	TW00043834	TW00065979
TW00009298	TW00021631	TW00044184	TW00066212
TW00009912	TW00022547	TW00044294	TW00066403
TW00010005	TW00024918	TW00045499	TW00066572
TW00010698	TW00025292	TW00045727	TW00066725
TW00011434	TW00026782	TW00046777	TW00067209

2026年度1期 金曜2部

ストレッチ 14:30~15:30

4/3	4/10	4/17	4/24	
5/8	5/15	5/22	5/29	
6/5	6/19	6/26		
7/3	7/10	7/17	7/24	7/31

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,200円(全16回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

金2部

TW00000256	TW00025780	TW00053375
TW00002516	TW00026922	TW00053672
TW00004349	TW00027299	TW00053752
TW00004847	TW00027344	TW00056467
TW00006700	TW00027876	TW00058311
TW00006866	TW00029566	TW00063125
TW00006958	TW00030259	TW00064210
TW00007390	TW00030746	TW00064354
TW00007524	TW00033837	TW00064903
TW00007648	TW00034568	TW00065693
TW00008244	TW00036028	TW00065883
TW00014011	TW00038412	TW00065979
TW00014812	TW00039768	TW00066316
TW00015403	TW00041668	TW00066572
TW00017789	TW00042277	TW00066687
TW00017851	TW00043102	TW00066725
TW00017971	TW00043834	TW00066821
TW00018055	TW00044184	TW00067209
TW00020311	TW00044551	TW00067322
TW00020916	TW00045371	
TW00021588	TW00046518	
TW00022547	TW00046777	
TW00023463	TW00048056	
TW00024080	TW00048821	
TW00024393	TW00050606	

2026年度1期 土曜1部

軽体操 10:00~11:00

4/4	4/11	4/18	4/25	
5/9	5/16	5/23		
6/6	6/13	6/20	6/27	
7/11	7/25			

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	2,600円(全13回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

土1部

TW00000177	TW00011617	TW00026435	TW00044930
TW00000256	TW00011971	TW00027018	TW00045499
TW00000527	TW00012630	TW00027299	TW00047303
TW00000692	TW00012747	TW00027433	TW00048943
TW00000862	TW00012829	TW00027760	TW00049140
TW00001419	TW00013327	TW00028931	TW00049692
TW00001793	TW00013412	TW00031302	TW00050888
TW00001843	TW00013616	TW00031493	TW00051582
TW00003341	TW00013725	TW00031941	TW00051707
TW00003667	TW00013973	TW00032675	TW00052072
TW00003909	TW00014329	TW00033994	TW00052223
TW00004295	TW00014441	TW00034032	TW00052810
TW00004485	TW00014713	TW00036192	TW00055684
TW00005553	TW00015504	TW00036434	TW00056086
TW00005704	TW00016216	TW00037759	TW00056365
TW00005963	TW00016483	TW00037943	TW00057077
TW00006202	TW00016611	TW00038273	TW00057716
TW00006390	TW00017216	TW00039928	TW00058106
TW00006550	TW00018157	TW00040595	TW00058262
TW00006635	TW00021243	TW00041943	TW00059586
TW00007951	TW00023095	TW00042311	TW00059837
TW00008510	TW00023348	TW00043352	TW00060057
TW00009603	TW00024283	TW00044089	TW00062916
TW00010584	TW00024767	TW00044311	TW00017186
TW00011160	TW00025292	TW00044606	TW00032098

2026年度1期 土曜2部

ストレッチ 11:15~12:15

4/4	4/11	4/18	4/25	
5/9	5/16	5/23		
6/6	6/13	6/20	6/27	
7/11	7/25			

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	2,600円(全13回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
- 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

土2部

TW00000692	TW00022309	TW00043230
TW00001419	TW00023822	TW00044311
TW00001969	TW00023905	TW00044551
TW00002496	TW00025866	TW00044930
TW00002684	TW00026435	TW00045049
TW00004181	TW00027018	TW00045975
TW00005389	TW00027174	TW00046021
TW00005553	TW00027433	TW00046244
TW00005690	TW00028722	TW00046419
TW00006202	TW00030828	TW00047753
TW00006390	TW00031235	TW00049140
TW00007951	TW00031302	TW00049692
TW00008510	TW00031493	TW00049921
TW00009328	TW00033653	TW00052440
TW00009603	TW00033994	TW00053437
TW00010412	TW00034629	TW00054671
TW00011067	TW00034890	TW00056086
TW00011971	TW00034999	TW00057318
TW00012902	TW00035158	TW00058262
TW00014441	TW00035298	TW00060057
TW00015121	TW00036192	TW00060729
TW00016483	TW00037159	TW00062532
TW00016599	TW00038628	TW00062639
TW00017186	TW00038817	
TW00019669	TW00040595	