

# 立川市泉市民体育館 2026年度1期(2026年4月～7月)

## 二次募集のご案内

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

3/31日(火)10:00～お電話または窓口での先着申込みになります。

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。

※グレーで塗りつぶされているクラスは募集終了しています。

### 【キッズテニス】会場:第1体育室 C1 C2

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	13 回	¥19,500	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13
②クラス 小学4～6年生	月曜日	17:40～18:40	10	13 回	¥19,500	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13

### 【すこやかキッズ】会場:第2体育室 C3 C4

シンコースポーツと東京大学教授(故)石井直方先生による共同開発した子供の体力・運動の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・投げる」などの動きを学びます。

※プログラム内容 4月:すこやか体操・5月:マット運動・6月:跳び箱・7月:鉄棒 当初の予定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	4月	5月	6月	7月
幼児クラス 年中・年長	火曜日	16:15～17:15	15	15 回	¥15,000	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28
児童クラス 小学1～3年生	火曜日	17:30～18:30	20	15 回	¥15,000	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28

### 【ヒップホップ】会場:第2体育室 C5 C6 C7

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!!

※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	4月	5月	6月	7月
リトルクラス 幼児(年中・年長)	水曜日	15:35～16:20	30程度	14 回	¥15,400	15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29
キッズ1クラス 小学1～3年生	水曜日	16:30～17:30	30程度	14 回	¥15,400	15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29
キッズ2クラス 小学4～6年生	水曜日	17:40～18:40	30程度	14 回	¥15,400	15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## 【立川アスレティックFCによる教室フットサル】会場:第1体育室 C8 C9 C10

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	4月	5月	6月	7月
エンジョイクラス 年長・小学1・2年生	金曜日	16:20~17:20	16	15 回	¥22,500	10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	3.10.17.31
キッズ1クラス 小学2~4年生	金曜日	17:30~18:30	16	15 回	¥22,500	10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	3.10.17.31
キッズ2クラス 小学4~6年生	金曜日	18:40~19:40	16	15 回	¥22,500	10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	3.10.17.31

## プール教室

### 【わんぱくクラス】

水に親しむクラスです。安全に楽しく水遊びしましょう。水慣れ~クロールキックまでの練習です。

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	4月	5月	6月	7月
Z260403 未就学児(4.5歳男女)	水曜日	16:00~16:50	15	13 回	¥18,200	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15
Z260407 未就学児(4.5歳男女)	日曜日	9:00~9:50	18	13 回	¥18,200	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12

### 【ジュニア1】

水中での基本動作に慣れて泳法技術の習得を目標にします。無理なく楽しく練習します。水慣れ~背泳ぎまで。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル

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
Z260413 小学生男女	水曜日	17:00~17:50	18	13 回	¥18,200	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15
Z260417 小学生男女	日曜日	10:00~10:50	21	13 回	¥18,200	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12

### 【ジュニア2】

4泳法の習得を目標にします。正しいスタートやターンも練習に取り入れ泳法をマスターしましょう。クロール~

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル

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
Z260423 小中学生男女	水曜日	18:00~18:50	22	13 回	¥18,200	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15
Z260426 小中学生男女	第二土曜日	10:00~10:50	16	4 回	¥5,600	11	9	13	11
Z260427 小中学生男女	日曜日	11:00~11:50	24	13 回	¥18,200	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12

## 【一般向け】

### A1【ビギナーヨガ】会場:スタジオ

「太陽礼拝」を行いつ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。

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	13	15 回	¥16,500	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.27

### A2【ストレッチ&リズム体操】会場:研修室

体力に自信がなくても大丈夫です。のんびりゆっくり体をほぐし、

リズムによってスタミナアップ&楽しくスモールボールエクササイズ！！

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	15	13 回	¥14,300	6.13.20.27	11.18.25	1.8.29	6.13.27

### A3【筋トレ&リズム体操】会場:研修室

体も気持ちもスッキリ。リズムに合わせて体を動かして筋力アップを目指しましょう！

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	15	13 回	¥14,300	6.13.20.27	11.18.25	1.8.29	6.13.27

### A4【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	4月	5月	6月	7月
50歳以上	月曜日	13:00~14:00	15	15 回	¥16,500	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.27

### A5【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、

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	月曜日	19:30~20:50	10	13 回	¥19,500	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13

### A6【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	14 回	¥21,000	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.28

### A7【バドミントン初中級】会場:第1体育室

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ないます。

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	16 回	¥17,600	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28

### A8【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	4月	5月	6月	7月
60歳以上	水曜日	9:20~10:20	12	15回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

### A9【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	13	9回	¥9,900	16.30	7.21	4.18	2.16.30

### A10【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	13	9回	¥9,900	16.30	7.21	4.18	2.16.30

### A11【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20~10:20	13	16回	¥17,600	10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	3.10.17.24.31

### A12【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・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	金曜日	9:30~10:30	15	17回	¥18,700	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31

### A13【フリースタイルダンス】会場:スタジオ

K-popやJ-popなどのボーイズグループ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	16回	¥17,600	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

### A14【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	4月	5月	6月	7月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45~13:45	13	15回	¥16,500	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

# プール教室

## 【水中エクササイズ】

水の特性を活かしてバランスよく身体に負担をかけます。ヌードル等を利用して楽しく安全に楽しめます。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・お持ちの方はゴーグル 必要な人は飲み物

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
Z2604A1 中学生以上男女	月	9:00~9:50	25	13回	¥18,200	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13
Z2604A5 中学生以上男女	金	9:00~9:50	25	15回	¥21,000	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17

## 【スイムレッスン】～レベル別にて開催します。

対象年齢:16歳以上男女

①水の苦手な方、運動不足解消、ダイエット等様々なニーズに丁寧にお応えします。私たちにお任せください。

②クロール修得済の方が対象で、背泳ぎや平泳ぎ、バタフライに挑戦したい方、各泳法のスキルアップをしましょう。

**マスター** クロールのスキルアップや他種目の修得、スタートターン技術、理想的な泳法修得を目指します。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル 必要な人は飲み物

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
Z260455① 初心者～クロール	金	10:00~10:50	15	15回	¥21,000	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
Z260465② クロール～	金	11:00~11:50	15	15回	¥21,000	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
Z260481 <b>マスター</b> 背泳ぎ～	月	10:00~10:50	20	13回	¥18,200	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13