

立川市泉市民体育館 2025年度3期(2025年12月～2026年3月)

二次募集のご案内

お申込電話：042-536-6711



11/17(月)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。

【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っ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	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	13	14回	¥14,000	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23

【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。リズムに合わせてのんびりゆっくり体をほぐしましょう！

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	12月	1月	2月	3月
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	15	12回	¥12,000	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	16.23

【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	12月	1月	2月	3月
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40-11:40	15	12回	¥12,000	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	16.23

【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	12月	1月	2月	3月
50歳以上	月曜日	13:00～14:00	15	14回	¥14,000	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23

【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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	月曜日	19:30～20:50	10	14回	¥19,600	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23

【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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	火曜日	14:00～15:20	10	14回	¥19,600	2.9.16.23	6.13.27	3.10.17	3.10.17.24

【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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	火曜日	20:00～21:15	30	15回	¥15,000	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17	3.10.17.24

【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	12月	1月	2月	3月
60歳以上	水曜日	9:20～10:20	12	13回	¥13,000	3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	18.25

【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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	木曜日	9:20～10:20	13	8回	¥8,000	4.18	15.29	5.19	5.19

【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	12月	1月	2月	3月
60歳以上	木曜日	10:40～11:40	13	8回	¥8,000	4.18	15.29	5.19	5.19

【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	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20～10:20	13	11回	¥11,000	5.12.19.26	9.16.23.30	6.20	27

【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	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30～10:30	15	15回	¥15,000	5.12.19.26	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27

【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

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1,500円(1回単価)、当日参加の場合、開催前1,700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	12月	1月	2月	3月
16歳以上の方	金	21:30～22:30	15	13(一括) 都度支払	¥19,500 ¥1,700(毎)	5.12.19.26	9.16.23.30	6.20.27	6.13

【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、しなやかな身体作りを目指しましょう。

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	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	金曜日	14:00～14:45	10	15回	¥15,000	5.12.19.26	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27

【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	12月	1月	2月	3月
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00～11:00	12	15回	¥15,000	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.21.28

【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	12月	1月	2月	3月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45～13:45	13	16回	¥16,000	6.13.20.27	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.21.28

プール教室

【水中エクササイズ】

水中ウォーキングやお道具を使った運動など、水の抵抗を利用した全身運動を行うクラスです。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・お持ちの方はゴーグル 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	12月	1月	2月	3月
月曜日クラス 16歳以上	月	9:00～9:50	15	14回	¥18,200	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23
金曜日クラス 16歳以上	金	9:00～9:50	15	14回	¥18,200	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27

【スイムレッスン】～レベル別にて開催します。

対象者:16歳以上

初級クラス:水慣れ～クロール習得、25m完泳を目指すクラスです。

初中級クラス:25m泳げる方対象、キレイに長く泳げる様クロールの復習～背泳ぎ・平泳ぎの習得を目指すクラスです。

中級クラス:25m泳げる方対象、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目の習得を目指すクラスです。スタート・ターンなども練習します。

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	12月	1月	2月	3月
中級クラス	月	10:00～10:50	12	14回	¥18,200	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23
初級クラス	金	10:00～10:50	15	14回	¥18,200	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27
初中級クラス	金	11:00～11:50	15	14回	¥18,200	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27