

立川市泉市民体育館(2025年12月～2026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月 2.9.16.23

1月 6.13.27

2月 3.10.17.24

3月 3.10.17.24



講師: ファニ

「持ち物」 動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物(蓋つき)

水曜日 ナイトヨガ

初心者向けのゆったりクラスとなります。
体がかたくても大丈夫！一緒に楽しみましょう♪

(時 間)19:30～20:30/スタジオ

(対象者)18歳以上の方/(参加費)800円

(開催日)

12月 3.10.17.24

1月 7.14.21.28

2月 4.18.25

3月 4.11.18.25



講師:和食未香

「持ち物」 動きやすい服装、

タオル、飲み物(蓋つき)

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

(対象者)30歳以上の方/(参加費)800円

(開催日)

12月 4.18

1月 15.29

2月 5.19

3月 5.19



講師: Rei

「持ち物」 動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物(蓋つき)

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月 6.13.20

1月 10.17.24.31

2月 7.14.21.28

3月 7.14.21.28



講師: Rei

「持ち物」 動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物(蓋つき)

【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・電話番号参加をご記入し、参加費のお支払いください。

※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、受付カードをお渡しします。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。

当日参加型

立川市泉市民体育館

おやこ水なれ教室

お子様の水慣れ・体力向上と親子でのふれ合いをを目的に開催します。
遊びながら学んでいきましょう。

【開催日】(第二土曜日)

12/13 1/10 2/14 3/14

【時 間】10:00~10:50

【対象者】3歳~未就学児のお子様1名と保護者1名
※オムツが取れているお子様

【定員数】10組程度

【受講料】1,500円(都度支払い)

【持ち物】水着・水泳帽・アームヘルパー
タオル・飲み物・お持ちの方はゴーグル



【お申し込み方法】

- ①教室開始30分前より受付を開始します。※定員になり次第終了とさせていただきます。
・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。
- ②受付が済んだ方は、地下1階プールでカードを提示ください。
- ③更衣を済ませプールサイド7コース側にお集まりください。
※教室前に、お手洗いを済ませてください。
- ④担当講師に受付で配布したカードを渡して下さい。

【注意】教室前または後にプールを利用される方は利用券が必要です。

1階券売機でチケットをご購入ください。

尚、7/12・8/9・9/13日の3日間(夏季期間)は2時間20分の時間制限があります。
教室前のプール利用は控えてください。