

立川市柴崎市民体育館 スタジオコース型教室申込用紙

2026年度1期(4月-7月)

お名前	申込日
	/

↓受講する 教室名に大きく○をお付けください↓ ※は子供のお教室です

月	火	水	木	金
SF-1 朝ヨガ 9:15~10:15	SF-6 フリースタイルダンス 9:15~10:15	SF-14 ボディメイクピラティス 9:15~10:15	SF-21 ストレッチ&筋トレ 9:15~10:15	SF-26 コアバランスロー 9:15~10:15
SF-2 優しいピラティス 10:30~11:30	SF-7 ZUMBA 10:30~11:30	SF-15 リフレッシュヨガ 10:30~11:30	SF-22 リフレッシュヨガ 10:30~11:30	SF-27 ヨガ初心者 10:30~11:30
SF-03 美尻筋トレ 11:45~12:45	SF-8 体幹ケアストレッチボール 11:45~12:45	SF-16 姿勢を整えるバレエ 11:45~12:45	SF-23 体操体操&ストレッチボール 11:45~12:45	SF-28 シニア体操 11:45~12:45
SF-4 ステップ初級 14:30~15:30	SF-9 健康体操 13:15~14:15	SF-17 ボクシングエクササイズ 13:00~14:00	SF-24 高齢者筋トレ 13:00~14:00	SF-29 コリオスバイラル 13:00~14:00
SF-5 はじめてのヨガ 15:45~16:45	SF-10 エアロピクス 14:30~15:30	SF-18 サルサエクササイズ 13:15~14:15	SF-25 骨盤ストレッチ 14:15~15:15	SF-30 リフレッシュエアロ 14:15~15:15
土	SF-11 ストレッチボール&コンディショニング 15:45~16:45	SF-19 フローヨガ 19:30~20:30	日	
SF-31 朝ピラティス 9:15~10:15	SF-12 ファイティングシェイプ ビギナー 19:30~20:30	SF-20 グルーヴフィット 20:45~21:45	SF-36 美尻筋トレ 9:30~10:30	
SF-32 リラクゼーションヨガ 10:30~11:30	SF-13 ファイティングシェイプ アドバンス 20:45~21:45		SF-37 フローヨガ 10:45~11:45	
SF-33 ステップ初級 11:45~12:30			SF-38 グルーヴフィット 12:00~13:00	
SF-34 ピラティス初心者 13:30~14:30	※ SF-39 Kids健康能力UP 17:00~17:50	※ SF-41 幼児バレエ 16:45~17:45		
SF-35 ZUMBA 14:45~15:45	※ SF-40 Jr健康能力UP 18:00~19:00			

【注意事項】

- 健康状態に不安がある方は予め医師の許可を得てからお申込ください。
- ご記入いただいた情報は教室運営のみに使用させていただきます。
- お客様の都合による欠席・遅刻等に対するの返金・振替等は一切いたしません。(当館の事情により中止となった場合はご返金いたします)

教室番号	教室名	受付(当社記入)	予約サイト入力日・印
		/	/

ふりがな	
参加者氏名	
住所	〒
年齢	歳(小学・中学 年生)
電話番号	-
緊急連絡先	-

立川市柴崎市民体育館 プールコース型教室申込用紙

2026年度1期(4月-7月)

お名前	申込日
	/

↓受講する 教室名に大きく○をお付けください↓

火	水	木	金	土
SP260452 レディース1 一般女性 10時から(初心者~背泳ぎ)			SP260455 レディース1 一般女性 10時から(初心者~背泳ぎ)	SP260406 わんぱく 未就学児(4-5歳児) 9:00~9:50
SP260462 レディース2 一般女性 11時から(クロール~)			SP260465 レディース2 一般女性 11時から(クロール~)	SP260416 ジュニア1 小学生 男女 10:00~10:50
SP260402 わんぱく 未就学児(4-5歳児) 16:00~16:50	SP260403 わんぱく 未就学児(4-5歳児) 16:00~16:50	SP260404 わんぱく 未就学児(4-5歳児) 16:00~16:50	SP260405 わんぱく 未就学児(4-5歳児) 16:00~16:50	SP260426 ジュニア2 小中学生 男女 11:00~11:50
SP260412 ジュニア1 小学生 男女 17:00~17:50	SP260413 ジュニア1 小学生 男女 17:00~17:50	SP260414 ジュニア1 小学生 男女 17:00~17:50	SP260415 ジュニア1 小学生 男女 17:00~17:50	
SP260422 ジュニア2 小中学生 男女 18:00~18:50	SP260423 ジュニア2 小中学生 男女 18:00~18:50	SP260424 ジュニア2 小中学生 男女 18:00~18:50	SP260425 ジュニア2 小中学生 男女 18:00~18:50	
	SP260483 スイムマスター 中学生以上の男女以上(初心者~背泳ぎ) 19:00~19:50		SP260475 スイムレッスン 中学生以上の男女以上(初心者~背泳ぎ) 19:00~19:50	

【注意事項】

- 健康状態に不安がある方は予め医師の許可を得てからお申込ください。
- ご記入いただいた情報は教室運営のみに使用させていただきます。
- お客様の都合による欠席・遅刻等に対するの返金・振替等は一切いたしません。(当館の事情により中止となった場合はご返金いたします)

教室番号	教室名	受付(当社記入)	予約サイト入力日・印
		/	/

ふりがな	
参加者氏名	
住所	〒
年齢	歳(小学・中学 年生)
電話番号	-
緊急連絡先	-