

2025年度3期 水曜1部

軽体操 10:00～11:00

12/3	12/10	12/17	12/24	
1/7	1/14	1/21	1/28	
2/4	2/18	2/25		
3/4	3/11	3/18	3/25	

～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	3,000円(全15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

ES00000644	ES00018682	ES00030828	ES00047162
ES00003287	ES00018833	ES00030983	ES00047793
ES00004053	ES00019028	ES00031003	ES00047863
ES00004740	ES00019200	ES00031192	ES00048713
ES00006282	ES00019417	ES00032269	ES00049073
ES00007307	ES00020015	ES00033534	ES00049438
ES00008913	ES00020573	ES00036011	ES00049884
ES00010553	ES00022125	ES00037048	ES00050053
ES00011708	ES00023693	ES00037729	ES00050101
ES00011814	ES00024592	ES00038828	ES00050220
ES00012068	ES00025799	ES00039800	ES00050381
ES00013582	ES00026076	ES00041412	ES00050628
ES00014172	ES00026118	ES00042062	ES00050830
ES00014401	ES00026516	ES00042279	ES00051204
ES00015206	ES00026969	ES00043105	ES00051324
ES00015332	ES00027775	ES00043446	ES00051963
ES00016194	ES00028287	ES00043565	ES00052068
ES00016225	ES00028711	ES00043895	ES00052103
ES00016462	ES00029566	ES00044822	ES00054577
ES00017023	ES00029733	ES00045136	ES00054824
ES00017277	ES00029852	ES00045379	ES00055917
ES00017315	ES00030042	ES00045428	ES00056122
ES00017718	ES00030181	ES00045556	
ES00018139	ES00030328	ES00045928	
ES00018357	ES00030457	ES00046056	

2025年度3期 水曜2部

ストレッチ 11:15～12:15

12/3	12/10	12/17	12/24	
1/7	1/14	1/21	1/28	
2/4	2/18	2/25		
3/4	3/11	3/18	3/25	

～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	3,000円(全15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

ES00003469 ES00042279 ES00052103
ES00004948 ES00043247 ES00052733
ES00006614 ES00043895 ES00053434
ES00007694 ES00044941 ES00056122
ES00011708 ES00045136 ES00056200
ES00014172 ES00046056 ES00058902
ES00014701 ES00046244 ES00060980
ES00015070 ES00046486
ES00015206 ES00047252
ES00016675 ES00047356
ES00017115 ES00047447
ES00017277 ES00047793
ES00018139 ES00047863
ES00018248 ES00049073
ES00022909 ES00049334
ES00024013 ES00049611
ES00025407 ES00049799
ES00025799 ES00050220
ES00029419 ES00050381
ES00029733 ES00050487
ES00034050 ES00050546
ES00036803 ES00050628
ES00037048 ES00051204
ES00038631 ES00051723
ES00041412 ES00052068

2025年度3期 水曜3部

軽体操 13:00～14:00

12/3	12/10	12/17	12/24	
1/7	1/14	1/21	1/28	
2/4	2/18	2/25		
3/4	3/11	3/18	3/25	

～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	3,000円(全15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

ES00001519 ES000039347
ES00001955 ES000039560
ES00002912 ES000040942
ES00003319 ES000041080
ES00003618 ES000041169
ES00003817 ES000041548
ES00004243 ES000042497
ES00005120 ES000043700
ES00006416 ES000044422
ES00006576 ES000046319
ES00010461 ES000050716
ES00010739 ES000050931
ES00011406 ES000052403
ES00013862 ES000052675
ES00019548 ES000052882
ES00020389 ES000052912
ES00021176 ES000053339
ES00025676 ES000055269
ES00027397 ES000056010
ES00029029 ES000060221
ES00031860 ES000060395
ES00032110
ES00035438
ES00037677
ES00039045

2025年度3期 水曜4部
ストレッチ 14:15～15:15

12/3	12/10	12/17	12/24	
1/7	1/14	1/21	1/28	
2/4	2/18	2/25		
3/4	3/11	3/18	3/25	

～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	3,000円(全15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

- ES00001519 ES00060554
- ES00001955
- ES00005392
- ES00005459
- ES00007944
- ES00010878
- ES00013862
- ES00021314
- ES00023338
- ES00031674
- ES00032907
- ES00037545
- ES00039347
- ES00041169
- ES00041548
- ES00042497
- ES00043700
- ES00046319
- ES00047252
- ES00048846
- ES00049541
- ES00050931
- ES00052290
- ES00052912
- ES00060221

2025年度3期 水曜5部
軽体操 19:15～20:15

12/3	12/10	12/17	12/24	
1/7	1/14	1/21	1/28	
2/4	2/18	2/25		
3/4	3/11	3/18	3/25	

～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	3,000円(全15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

- ES00002367 ES00041372
- ES00003099 ES00041773
- ES00003119 ES00043965
- ES00004652 ES00044155
- ES00006031 ES00044663
- ES00006318 ES00044783
- ES00009137 ES00047000
- ES00012422 ES00053752
- ES00013218 ES00053823
- ES00013708 ES00053929
- ES00015672 ES00054074
- ES00018784 ES00054128
- ES00021583 ES00054216
- ES00023095 ES00054992
- ES00024796 ES00055430
- ES00025914 ES00057310
- ES00027415 ES00057855
- ES00029943 ES00058212
- ES00032375 ES00059384
- ES00032404
- ES00034700
- ES00036174
- ES00037433
- ES00037861
- ES00041272

2025年度3期 金曜1部
軽体操 13:15～14:15

12/5	12/12	12/19	12/26	
1/9	1/16	1/23	1/30	
2/6	2/20	2/27		
3/6	3/13	3/27		

～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	2,800円(全14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

ES00000971	ES00017903	ES00028287	ES00051122
ES00001046	ES00018045	ES00028661	ES00053275
ES00001405	ES00018833	ES00029029	ES00053599
ES00002694	ES00018990	ES00029205	ES00054374
ES00002749	ES00019028	ES00029302	ES00054472
ES00004186	ES00020216	ES00031674	ES00054577
ES00004400	ES00020406	ES00033492	ES00054733
ES00005626	ES00020573	ES00033661	ES00055053
ES00006867	ES00020614	ES00034593	ES00055582
ES00007307	ES00021176	ES00035804	ES00056370
ES00008170	ES00021780	ES00036303	ES00056439
ES00008558	ES00022569	ES00036525	ES00057258
ES00008684	ES00022631	ES00036684	ES00057620
ES00008853	ES00022909	ES00036798	ES00059229
ES00009087	ES00023163	ES00037252	ES00059826
ES00009137	ES00023338	ES00037310	ES00059928
ES00009681	ES00023488	ES00037433	ES00060395
ES00009872	ES00023693	ES00037927	ES00060554
ES00012133	ES00025022	ES00039434	
ES00012422	ES00025569	ES00039560	
ES00012718	ES00026516	ES00045722	
ES00012904	ES00026812	ES00045928	
ES00013115	ES00027006	ES00047356	
ES00013369	ES00027244	ES00047965	
ES00014701	ES00028164	ES00048159	

2025年度3期 金曜2部

ストレッチ 14:30～15:30

12/5	12/12	12/19	12/26	
1/9	1/16	1/23	1/30	
2/6	2/20	2/27		
3/6	3/13	3/27		

～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	2,800円(全14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

ES00000971	ES00024330	ES00039181
ES00001141	ES00024425	ES00040812
ES00001675	ES00024600	ES00045003
ES00005392	ES00024927	ES00045650
ES00005459	ES00025239	ES00045722
ES00006153	ES00025569	ES00051122
ES00007230	ES00025873	ES00052290
ES00008322	ES00026610	ES00053599
ES00008558	ES00026742	ES00054733
ES00008788	ES00027006	ES00055053
ES00008853	ES00027244	ES00055582
ES00009872	ES00027627	ES00056817
ES00010162	ES00028164	ES00056947
ES00012133	ES00028339	ES00057052
ES00012535	ES00032076	ES00057258
ES00012718	ES00033661	ES00058494
ES00013369	ES00035438	ES00059928
ES00019743	ES00035520	
ES00020216	ES00035804	
ES00020389	ES00036303	
ES00021407	ES00036684	
ES00022372	ES00036798	
ES00023730	ES00037310	
ES00023945	ES00038445	
ES00024287	ES00038794	

2025年度3期 土曜1部

軽体操 10:00～11:00

12/6	12/13	12/20	12/27	
1/10	1/17	1/24	1/31	
2/7	2/21			
3/7	3/14	3/21	3/28	

～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	2,800円(全14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

ES00000644	ES00014401	ES00031720	ES00041872
ES00001707	ES00014581	ES00032579	ES00042198
ES00002021	ES00014895	ES00032717	ES00042544
ES00002231	ES00015941	ES00032804	ES00042604
ES00002461	ES00016923	ES00033049	ES00042898
ES00004578	ES00017626	ES00033297	ES00043446
ES00004652	ES00017718	ES00033368	ES00044061
ES00006031	ES00018357	ES00033713	ES00045213
ES00006318	ES00018682	ES00033851	ES00045864
ES00007230	ES00019362	ES00033914	ES00046115
ES00008095	ES00019664	ES00034236	ES00046971
ES00008479	ES00019743	ES00034374	ES00049150
ES00008788	ES00020406	ES00035069	ES00050101
ES00008913	ES00020892	ES00035164	ES00055389
ES00009438	ES00022451	ES00035615	ES00057410
ES00009681	ES00023850	ES00035954	ES00058058
ES00009766	ES00026118	ES00036011	ES00058189
ES00009971	ES00027983	ES00038098	ES00058347
ES00010086	ES00028403	ES00038221	ES00058568
ES00010339	ES00028554	ES00038308	ES00059476
ES00010553	ES00028661	ES00039757	ES00060893
ES00011230	ES00030042	ES00039800	
ES00011814	ES00030520	ES00040039	
ES00014009	ES00030983	ES00040706	
ES00014300	ES00031327	ES00041662	

2025年度3期 土曜2部

ストレッチ 11:15～12:15

12/6	12/13	12/20	12/27	
1/10	1/17	1/24	1/31	
2/7	2/21			
3/7	3/14	3/21	3/28	

～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	2,800円(全14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

ES00002135	ES00034374	ES00044155
ES00002231	ES00034442	ES00044292
ES00003469	ES00034644	ES00045864
ES00005067	ES00034871	ES00046486
ES00005859	ES00034978	ES00046708
ES00007036	ES00035069	ES00046971
ES00007135	ES00035164	ES00048075
ES00007694	ES00035229	ES00049799
ES00011230	ES00035377	ES00050546
ES00012621	ES00036955	ES00051853
ES00014300	ES00037151	ES00053051
ES00015798	ES00037861	ES00054128
ES00019362	ES00038098	ES00055177
ES00022372	ES00038308	ES00056010
ES00022451	ES00038828	ES00056651
ES00022738	ES00039181	ES00057410
ES00023850	ES00039255	ES00057575
ES00026969	ES00039757	ES00057731
ES00028911	ES00040121	ES00057920
ES00031720	ES00040362	ES00058568
ES00032804	ES00040416	ES00058737
ES00033851	ES00040706	ES00059476
ES00033914	ES00041872	ES00059585
ES00034050	ES00042544	ES00060469
ES00034236	ES00043565	ES00060893