

2025年度3期 月曜日 ストレッチ

9:00～10:00

12/1	12/8	12/15	12/22	
1/19	1/26			
2/2	2/9	2/16		
3/2	3/9	3/16	3/23	

～受付方法～

12/1教室開始15分前から正面入口にて、受講料(一括)をお支払い下さい。

初日(12/1)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支払い下さい。

※初日(12/1)前のお支払いは出来ません。ご承知下さい。

受講料	2,600円(全13回)現金のみ
場所	練成館
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 042-536-6711

- ES00000716 ES00047533
- ES00002535 ES00048407
- ES00005706 ES00055663
- ES00006797 ES00055878
- ES00007475 ES00056779
- ES00011111 ES00059016
- ES00011342 ES00059613
- ES00013474 ES00059799
- ES00013927
- ES00014270
- ES00015184
- ES00021023
- ES00021819
- ES00023511
- ES00028098
- ES00030241
- ES00031206
- ES00031569
- ES00036272
- ES00038502
- ES00039990
- ES00040504
- ES00041938
- ES00043359
- ES00044317

2025年度3期 月曜日 軽体操

10:30～11:30

12/1	12/8	12/15	12/22	
1/19	1/26			
2/2	2/9	2/16		
3/2	3/9	3/16	3/23	

～受付方法～

12/1教室開始15分前から正面入口にて、受講料(一括)をお支払い下さい。

初日(12/1)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支払い下さい。

※初日(12/1)前のお支払いは出来ません。ご承知下さい。

受講料	2,600円(全13回)現金のみ
場所	練成館
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 042-536-6711

ES00004393 ES00040248
ES00004861 ES00044528
ES00005997 ES00051417
ES00007862 ES00053158
ES00008232 ES00057120
ES00012888 ES00059140
ES00013024 ES00060019
ES00014911 ES00060154
ES00016375 ES00060679
ES00016776 ES00060718
ES00016808
ES00019115
ES00019918
ES00020105
ES00020997
ES00022022
ES00022298
ES00025390
ES00026221
ES00026401
ES00027528
ES00029659
ES00030620
ES00032660
ES00036490

2025年度3期 火曜日 ストレッチ
13:00~14:00

12/2	12/9	12/16	12/23	
1/13	1/20	1/27		
2/3	2/10	2/17	2/24	
3/3	3/10	3/17	3/24	

～受付方法～

12/2教室開始15分前から正面入口にて、受講料(一括)をお支払い下さい。

初日(12/2)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支払い下さい。

※初日(12/2)前のお支払いは出来ません。ご承知下さい。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	練成館
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 042-536-6711

- ES00031959 ES00054644
- ES00020739 ES00010992
- ES00011526 ES00034195
- ES00001237 ES00011016
- ES00043080 ES00038141
- ES00031465
- ES00000845
- ES00053687
- ES00026383
- ES00011683
- ES00025165
- ES00005531
- ES00010295
- ES00005202
- ES00046869
- ES00056522
- ES00048263
- ES00038984
- ES00007565
- ES00051520
- ES00021249
- ES00015844
- ES00048645
- ES00012278
- ES00058805

2025年度3期 火曜日 軽体操

14:30～15:30

12/2	12/9	12/16	12/23	
1/13	1/20	1/27		
2/3	2/10	2/17	2/24	
3/3	3/10	3/17	3/24	

～受付方法～

12/2教室開始15分前から正面入口にて、受講料(一括)をお支払い下さい。

初日(12/2)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支払い下さい。

※初日(12/2)前のお支払いは出来ません。ご承知下さい。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	練成館

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 042-536-6711

- ES00000571 ES00048594
- ES00001357 ES00051643
- ES00003940 ES00058683
- ES00006934
- ES00009210
- ES00009547
- ES00010643
- ES00011919
- ES00012357
- ES00014612
- ES00017491
- ES00017598
- ES00018532
- ES00019870
- ES00022814
- ES00024881
- ES00027183
- ES00028869
- ES00029116
- ES00033141
- ES00040627
- ES00042996
- ES00043689
- ES00046556
- ES00046663