

2023年度2期 月曜日

ストレッチ9:00～10:00

MMS00030412	MMS00007498
MMS00028450	MMS00006029
MMS00027022	MMS00005835
MMS00018616	MMS00004899
MMS00007965	MMS00003586
MMS00007500	MMS00002937

【開催日】

8/4	8/18	8/25		
9/1	9/8	9/22	9/29	
10/6	10/20	10/27		
11/10	11/17			

～受付方法～

8/4教室開始**15分前**から正面入口にて、受講料(一括)をお
初日(8/4)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支
※初日(8/4)前のお支払いは出来ません。ご承知下さ

受講料	2,400円(全12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
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

2023年度2期 月曜日

軽体操10:30～11:30

MMS00029214	MMS00007879
MMS00026914	MMS00006673
MMS00025491	MMS00006207
MMS00018474	MMS00004483
MMS00016535	
MMS00016471	
MMS00015200	
MMS00013102	
MMS00008999	

【開催日】

8/4	8/18	8/25		
9/1	9/8	9/22	9/29	
10/6	10/20	10/27		
11/10	11/17			

～受付方法～

8/4教室開始**15分前**から正面入口にて、受講料(一括)をお
初日(8/4)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支払

※初日(8/4)前のお支払いは出来ません。ご承知下さい。

受講料	2,400円(全12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。予めご了承ください

●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

2023年度2期 火曜日
ストレッチ13:00～14:00

MMS00029742	MMS00010238
MMS00029020	MMS00005160
MMS00027519	MMS00003870
MMS00026866	
MMS00025769	
MMS00023437	
MMS00020220	

【開催日】

8/5	8/12	8/19	8/26	
9/2	9/9	9/16	9/30	
10/7	10/14	10/21	10/28	
11/4	11/11	11/18	11/25	

～受付方法～

8/5教室開始15分前から正面入口にて、受講料(一括)をお

初日(8/5)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支

※初日(8/5)前のお支払いは出来ません。ご承知下さい。

受講料	3,200円(全16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
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

2023年度2期 火曜日

軽体操14:30～15:30

MMS00030019	MMS00009695
MMS00027645	MMS00007251
MMS00023976	MMS00004556
MMS00021190	
MMS00010902	
MMS00010371	

【開催日】

8/5	8/12	8/19	8/26	
9/2	9/9	9/16	9/30	
10/7	10/14	10/21	10/28	
11/4	11/11	11/18	11/25	

～受付方法～

8/5教室開始**15分前**から正面入口にて、受講料(一括)をお
初日(8/5)に欠席される方は、泉体育館の窓口にて、お支
※初日(8/5)前のお支払いは出来ません。ご承知下さい

受講料	3,200円(全16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
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711