

第1期コースのご案内 4月・7月

NEW 新開設教室 体1 第1体育館 体2 第2体育館 スタジオ スタジオ 研 研修室

※教室料金は全て税込になります。 ※教室は都合により休講・変更になる場合がございます。 ※休講日はコースによって異なりますので、直接お問い合わせください。

教室名		表の見方
ビギナーヨガ	初心者向け	場所
時間	9:20~10:20	参加費
対象	16歳以上	回数
定員	12名	17,000円 (全17回)
実施期間	4/3~7/31	

子ども向け教室

●教室参加費は現金一括払いとさせていただきます。

月曜日 4/10~7/31	キッズテニス① 16:30~17:30 体1 小学1~3年生 19,600円 (全14回)	キッズテニス② 17:40~18:40 体1 小学4~6年生 19,600円 (全14回)	火曜日 5/9~7/25	すこやかキッズ(幼児クラス) 16:15~17:15 体2 年中・年長 10,800円 (全12回)	すこやかキッズ(児童クラス) 17:30~18:30 体2 小学1~3年生 10,800円 (全12回)
水曜日 4/5~7/26	ヒップホップ リトルクラス 15:35~16:20 体2 年中・年長 14,400円 (全16回)	ヒップホップ キッズ1クラス 16:30~17:30 体2 小学1~3年生 14,400円 (全16回)	ヒップホップ キッズ2クラス 17:50~18:50 体2 小学4~6年生 14,400円 (全16回)	すこやかキッズ体操は、シンコースポーツと東京大学教授石井直方先生により共同開発した子供の体力及び運動能力を伸ばすための体操です。動物のまね動作や走る、跳ぶ、投げる等の基本的動作に遊びの要素を加えて楽しく行います。 	

一般向け教室

月曜日	ビギナーヨガ 初心者向け 9:20~10:20 16歳以上 12名 17,000円 4/3~7/31 (全17回) スタジオ	トロトロ60分 初心者向け 9:20~10:20 60歳以上 12名 16,000円 4/3~7/31 (全16回) 研	筋力アップ体操 初心者向け 10:40~11:40 50歳以上 12名 16,000円 4/3~7/31 (全16回) 研	高齢者筋トレ 初心者向け 13:00~14:00 60歳以上 12名 17,000円 4/3~7/31 (全17回) スタジオ	月曜日テニス 体1 19:30~20:50 16歳以上 10名 19,600円 4/10~7/31 (全14回)
火曜日	骨盤エクササイズ 初心者向け 14:15~15:15 16歳以上 12名 16,000円 4/4~7/25 (全16回) NEW スタジオ	ヨガストレッチ 初心者向け 15:30~16:30 16歳以上 12名 16,000円 4/4~7/25 (全16回) NEW スタジオ	火曜日テニス 体1 14:00~15:20 16歳以上 10名 22,400円 4/11~7/25 (全16回)	バドミントン初中級 体1 20:00~21:15 16歳以上 30名 17,000円 4/11~7/25 (全17回)	水曜日
はつらつ元気体操 研 9:20~10:20 60歳以上 12名 16,000円 4/5~7/26 (全16回)	木曜日	ゆったりヨガ スタジオ 9:20~10:20 16歳以上 12名 8,000円 4/6~7/20 (全8回)	シニアヨガ スタジオ 10:40~11:40 60歳以上 12名 8,000円 4/6~7/20 (全8回)	金曜日	はじめての太極拳 初心者向け 9:20~10:20 16歳以上 12名 14,000円 4/7~7/21 (全14回) 研
ヨガ初心者 初心者向け 9:30~10:30 16歳以上 12名 16,000円 4/7~7/28 (全16回) スタジオ	バチャータ 初心者向け 14:00~14:45 16歳以上・女性限定 10名 14,000円 4/7~7/28 (全14回) スタジオ	土曜日	フリースタイルダンス 初心者向け 10:00~11:00 30歳以上 12名 15,000円 4/8~7/29 (全15回) スタジオ	陰陽ヨガ スタジオ 12:45~13:45 16歳以上 12名 16,000円 4/8~7/29 (全16回)	イラスト

※中学生までの子ども対象クラスの終了時間が17時を過ぎる場合は、保護者又はこれに代わる成人の方のお迎えが必要となります。

自由参加教室

飛びこみ参加大歓迎!
ご都合のよい時に合わせて
教室に参加できます!

各クラス1回
参加費 **800円**

受付方法

- 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・参加費のお支払いください。
- 受付が済んだ方は、更衣を済ませ会場にお越しください。
- 講師へ受付カードをお渡しください。

火曜日	木曜日	土曜日
ナイトZUMBA ラテン系の明るい音楽に合わせて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。 19:30~20:30 体2 16歳以上の方 定員40名 4/4~7/25 【持ち物】動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(蓋つき)	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? 14:00~15:00 体2 30歳以上の方 定員40名 4/6~7/20 【持ち物】動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(蓋つき)	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。 11:15~12:15 スタジオ 40歳以上の方 定員12名 4/8~7/29 【持ち物】動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(蓋つき)

お申込み方法

- 往復はがき又は窓口申込み(官製はがきが必要です。)
- 窓口でのお申込は返信用はがき(63円)をご準備ください。※窓口での購入もできます。
- 1教室申込みにつき、1枚ご記入ください。
- 記入不備がある場合、無効となる事もあります。
- ※定員以上の応募があった場合、抽選とさせていただきます。

往信用(表)	返信用(裏)	返信用(表)	往信用(裏)
往復はがき 1900015 立川市市民体育館 教室係	※この面は記入しないでください	往復はがき 参加者本人の郵便番号・住所氏名を記入してください。	①教室名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥TEL ⑦緊急連絡先

締切日 2月28日(火) 必着

- 医師より運動を制限されている方はご参加できません。
- また、健康状態に不安がある方は、医師の許可を得てからご応募ください。
- お預かりした個人情報、参加教室当落のご連絡及び参加者名簿作成、緊急連絡のみ使用させていただきます。
- キャンセルされる方は施設までご連絡ください。
- 原則ご本人以外は会場には入れません(一部こども対象教室を除く)。
- 参加者都合による欠席・遅刻等に対しての返金・振替等は一切いたしません。
- 講師・スタッフの指示や教室を妨害する様な行為が認められた場合、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。
- 教室での事故・怪我、物品の紛失・盗難等について、施設に瑕疵がない場合一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可が無くしての録音・撮影(動画・静止画)はできません。
- お子様教室にて17時以降に開催されている小中学生は保護者の送迎が必要となります。
- 施設都合、新型コロナウイルス感染状況及び天災等により止むを得ず教室の開催を中止する場合がございます。
- ※ホームページにてご案内いたします。
- 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。
- 体調が優れない場合、無理をしない様、お願いします。
- 教室前後、長時間の会話・三密を避けて頂く様にご協力ください。