

立川市泉市民体育館で 運動習慣を身につけよう!



トレーニング室 好きな時にいつでも利用できる トレーナーも常駐しているので安心



平日・土曜日 9:00~22:30 日曜日・祝日 9:00~21:30
【市内】200円 【市外】400円 初めての利用には初回講習が必要です。

プール 大人も子どもも室内温水プール!



平日・土曜日 9:00~22:30 日曜日・祝日 9:00~21:00
【市内】●一般 400円 ●高校生/60歳以上/障がい者 200円 ●子ども 100円
【市外】●一般 800円 ●高校生/60歳以上/障がい者 400円 ●子ども 200円
※市内料金適応には、住所確認が必要です。



第I期 プール教室 4月・7月

※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。

子ども向け教室

リトルスイミング

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)を習得しお子様に合わせた練習を班ごとに行います。

水曜日 ①クラス

4/12~6/28

【時間】16:00~16:50

【対象】4・5歳児
(年中・年長)

【定員】15名

14,300円
(全11回)

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・アームヘルパー・お持ちの方はゴーグル

日曜日 ②クラス

4/16~6/25

【時間】9:00~9:50

【対象】4・5歳児
(年中・年長)

【定員】15名

14,300円
(全11回)

キッズスイミング

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)、浮き身、パタ足
を習得します。クロールの完成を目指しお子様のレ
ベルに合わせた班ごとに分かれて練習を行います。

水曜日 ①クラス

4/12~6/28

【時間】17:00~17:50

【対象】小学1~4年生

【定員】15名

14,300円
(全11回)

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル

日曜日 ②クラス

4/16~6/25

【時間】10:00~10:50

【対象】小学1~4年生

【定員】15名

14,300円
(全11回)

一般向け教室

NEW

月曜日

4/10~6/26

初心者
向け

水慣れから徐々にスタート。
手・足・身体の基本動作を習得しましょう。
※初心者向けクラスです。

はじめての クロール～ 背泳ぎクラス

【時間】9:00~9:50

【対象】16歳以上

【定員】12名

15,600円
(全12回)

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

はじめての 平泳ぎ～ バタフライ

【時間】10:00~10:50

【対象】16歳以上

【定員】12名

15,600円
(全12回)

金曜日

4/14~6/30

水の抵抗と浮力を活用した クロールを中心に3泳法(ク
水中ウォーキングやストローク、背泳ぎ・平泳ぎ)をグ
チを行う有酸素運動です。 ループ分けにして練習します。

水中 ウォーキング

【時間】9:00~9:50

【対象】16歳以上

【定員】15名

14,300円
(全11回)

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

成人クラス 初中級 スイミング

【時間】10:00~10:50

【対象】16歳以上

【定員】15名

14,300円
(全11回)

NEW 立川AFCによるサッカー教室

立川アスレティックフットサルチームによるサッカー教室です。
初心者の子でも安心。最初はボール遊びから徐々にサッカーの技術学びましょう。
【持ち物】動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はサッカーボールまたはフットサルボール



金曜日 ジュニア①

4/7~7/21

【時間】19:35~20:20

【対象】初心者 小学1~3年生

【定員】15名 15,600円
(全13回)

体1

金曜日 ジュニア②

4/7~7/21

【時間】20:20~21:05

【対象】初心者 小学4~6年生

【定員】15名 15,600円
(全13回)

体1

立川市泉市民体育館

指定管理者:
シンコー・立川体協・アズビル共同事業体
〒190-0015
東京都立川市泉町786-11

TEL.042-536-6711 FAX.042-537-8220

営業
時間

9:00~23:00

平日・土/プール・トレーニングジム ~22:30
日・祝/プール ~21:00、トレーニングジム ~21:30

休館日

毎月第2・4木曜日
(祝日の場合は翌平日)

立川市泉市民体育館

検索

交通のご案内

多摩都市モノレール…「泉体育館」駅下車徒歩1分
バス…立川駅北口より「村山団地行き」玉川上水駅より「立川駅北口行き」それぞれ「泉体育館」下車徒歩1分

