

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

**さあ夏に向けて!!
トレーニング
開始だ!!**

【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
屋内プールで水中運動!**

夏期期間(6月～9月)

【市内】 120分制
大人 400円
こども(3歳～中学生まで) 100円
高校生/60歳以上/障害者 200円
70歳以上 無料(在住の方のみ)

【市外】
大人 800円
こども(3歳～中学生まで) 200円
高校生/60歳以上/障害者 400円
70歳以上 400円
※市内割引適応には、住所確認が必要です。

当日参加型

おやこ水なれ教室

お子様の水慣れ・体力向上と親子でのふれ合いをを目的に開催します。
遊びながら学んでいきましょう。



【開催日】 第二土曜日(施設都合により急遽お休みする場合もございます。)
【時間】 10:00～10:50
【対象者】 3歳～未就学児のお子様1名と保護者1名
※オムツが取れているお子様
【定員数】 10組程度
【持ち物】 水着・水泳帽・アームヘルパー・タオル

受講料
1,500円
(都度支払い)



お申込み方法
①教室開始30分前より受付を開始します。
※定員になり次第終了とさせていただきます。
・参加される方はお名前・電話番号・参加費をお支払いください。
受付カードをお渡しします。
②受付が済んだ方は、地下1階プールでカードを提示ください。
③更衣を済ませプールサイド7コース側にお集まりください。
※教室前に、お手洗いを済ませてください。
④担当講師に受付で配布したカードを渡して下さい。

注意
教室前または後にプールを利用される方は利用券が必要です。
1階券売機でチケットをご購入ください。
尚、7/12・8/9・9/13日の3日間(夏季期間)は
2時間20分の時間制限があります。
教室前のプール利用は控えてください。

自由参加型教室

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!

受付方法
①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・電話番号をご記入し、
参加費をお支払いください。
※定員に達した時点で受付を締め切ります。
(第二体育室40名程度/スタジオ12名程度)
②受付が済んだ方は、受付カードをお渡しします。
更衣を済ませ会場にお越しください。
③講師へ受付カードを渡して下さい。

注意事項
体調が優れない場合、無理をしない様をお願いします。
休講または変更する場合がございます。予めスケジュールをご確認ください。

参加費 各クラス1回 **800円**
定員 第2体育室 **40名程度**
スタジオ **12名程度**

【体2】 第2体育室
【スタジオ】 スタジオ



火曜日 ナイトZUMBA
ラテン系の明るい音楽に
合わせ楽しくエクササイズ
できるのがズンパの
大きな魅力です。
19:30～20:30 **【体2】**
16歳以上の方
講師：ファニ
【持ち物】動きやすい服装、運動靴、
タオル、飲み物(蓋つき)

水曜日 ナイトヨガ
初心者向けの
ゆったりクラスとなります。
体がかたくても大丈夫!
一緒に楽しみましょう!
19:30～20:30 **【スタジオ】**
18歳以上の方
講師：和食未香
【持ち物】動きやすい服装、タオル、
飲み物(蓋つき)

木曜日 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、
踊りに乗って
みませんか?
14:00～15:00 **【スタジオ】**
30歳以上の方
講師：Rei
【持ち物】動きやすい服装、運動靴、
タオル、飲み物(蓋つき)

土曜日 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
講師：Rei
【持ち物】動きやすい服装、運動靴、
タオル、飲み物(蓋つき)

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・プールのトレーニングジム ～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)

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



<http://www.tama-spo.com/izumi/> 立川市泉市民体育館 検索