

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。

教室名	ビギナーヨガ	初心者向け
時間	9:20~10:20	55分
対象/定員	16歳以上/13名	1場所
参加費	15,000円	(全15回)一回

子ども向け教室

●参加費は現金一括払いとさせていただきます。
※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。

リトルスイミング

水なれ〜頭つけ、潜る動作(ポビング)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	日曜日	②クラス
4/9~6/25	16:00~16:50 年中・年長/15名 15,600円 (全12回)	4/6~6/29	10:00~10:50 年中・年長/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・靴袋・お持ちの方はゴーグル ※アームヘルパーをお持ちでない方は事前にご購入ください。

キッズスイミング

水なれ〜頭つけ、潜る動作(ポビング)、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	②クラス
4/9~6/25	17:00~17:50/小学1・2年生/15名 15,600円 (全12回)	18:00~18:50/小学3・4年生/15名 15,600円 (全12回)
日曜日	③クラス	④クラス
4/6~6/29	9:00~9:50/小学1・2年生/20名 14,300円 (全11回)	11:00~11:50/小学3・4年生/20名 14,300円 (全11回)
土曜日	⑤クラス	
4/12~7/12	9:00~9:50/小学5・6年生/16名 5,200円 (全4回)	

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・靴袋・お持ちの方はゴーグル



一般向け教室

●参加費は現金一括払いとさせていただきます。

水中エクササイズ

水中ウォーキングやお道具を使った運動など、水の抵抗を利用した全身運動を行うクラスです。

月曜日	月曜日クラス NEW	金曜日	金曜日クラス
4/7~6/30	9:00~9:50 16歳以上/15名 15,600円 (全12回)	4/4~6/27	9:00~9:50 16歳以上/15名 16,900円 (全13回)

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・アームヘルパー・靴袋・お持ちの方はゴーグル

スイムレッスン

〈初級クラス〉水慣れ〜クロール習得、25m完泳を目指すクラスです。
〈中級クラス〉25m泳げる方対象、キレよく長く泳げる様クロールの復習〜背泳ぎ・平泳ぎの習得を目指すクラスです。
〈中級クラス〉25m泳げる方対象、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目の習得を目指すクラスです。スタート・ターンなども練習します。



月曜日	中級クラス NEW	金曜日	初級クラス NEW	初中級クラス NEW
4/7~6/30	10:00~10:50/16歳以上/12名 15,600円 (全12回)	4/4~6/27	10:00~10:50/16歳以上/15名 16,900円 (全13回)	11:00~11:50/16歳以上/15名 16,900円 (全13回)

第Ⅰ期 コースのご案内 4月・7月

NEW 新開設教室

体1 第1体育室 体2 第2体育室 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。

子ども向け教室

※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。

月曜日	キッズテニス①	キッズテニス②	火曜日	すこやかキッズ(幼児クラス)	すこやかキッズ(児童クラス)
4/7~7/28	16:30~17:30 小学1~3年生/10名 21,000円 (全15回)	17:40~18:40 小学4~6年生/10名 21,000円 (全15回)	4/8~7/29	16:15~17:15 年中・年長/20名 13,500円 (全15回)	17:30~18:30 小学1~3年生/20名 13,500円 (全15回)
水曜日	ヒップホップ(リトルクラス)	ヒップホップ(キッズ1クラス)	ヒップホップ(キッズ2クラス)		
4/2~7/30	15:35~16:20 年中・年長/30名程度 16,200円 (全18回)	16:30~17:30 小学1~3年生/30名程度 16,200円 (全18回)	17:40~18:40 小学4~6年生/30名程度 16,200円 (全18回)		
金曜日	立川AFCによる教室フットサル リトル&キッズクラス	立川AFCによる教室フットサル キッズ1クラス	立川AFCによる教室フットサル キッズ2クラス		
4/4~7/25	16:20~17:20 年長・小学1年生/15名 22,500円 (全15回)	17:30~18:30 小学2・3年生/15名 22,500円 (全15回)	18:40~19:40 小学4・5・6年生/15名 22,500円 (全15回)		



一般向け教室

●参加費は現金一括払いとさせていただきます。

月曜日 4/7~7/28	ビギナーヨガ 9:20~10:20 16歳以上/13名 14,000円 初心者向け スタジオ (全14回)	ストレッチ&リズム体操 9:20~10:20 60歳以上/15名 12,000円 初心者向け NEW 研 (全12回)	筋トレ&リズム体操 10:40~11:40 50歳以上/15名 12,000円 初心者向け NEW 研 (全12回)	かんたんフィットネス&筋トレ 13:00~14:00 50歳以上/15名 15,000円 初心者向け スタジオ (全15回)	月曜日テニス 19:30~20:50 16歳以上/10名 21,000円 体1 (全15回)
火曜日 4/1~7/29	火曜日テニス 14:00~15:20 16歳以上/10名 16,800円 体1 (全12回)	バドミントン初中級 20:00~21:15 16歳以上/30名 16,000円 体1 (全16回)	水曜日 4/2~7/30	はつらつ元気体操 9:20~10:20 60歳以上/12名 18,000円 研 (全18回)	
木曜日 4/3~7/31	ゆったりヨガ 9:20~10:20 16歳以上/13名 10,000円 スタジオ (全10回)	シニアヨガ 10:40~11:40 60歳以上/13名 10,000円 スタジオ (全10回)	金曜日 4/4~7/25	はじめての太極拳 9:20~10:20 16歳以上/13名 15,000円 初心者向け 研 (全15回)	ヨガ初心者 9:30~10:30 16歳以上/15名 17,000円 初心者向け スタジオ (全17回)
立川AFCによる教室フットサル 21:30~22:30 16歳以上/15名 22,500円(15回分一括) お得! 1,700円(1回毎/都度払い) (全15回)		バチャータ 14:00~14:45 16歳以上/10名 17,000円 初心者向け スタジオ (全17回)	土曜日 4/5~7/26	フリースタイルダンス 10:00~11:00 30歳以上/12名 16,000円 初心者向け スタジオ (全16回)	リラクゼーションヨガ 12:45~13:45 16歳以上/13名 16,000円 スタジオ (全16回)



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。)
- 窓口でのお申込みは返信用はがき(85円)をご準備ください。
※窓口でのご購入も可能です。
- フリクションペン(消せるペン)での記入はおやめください。
※印刷時消えてしまう事もある為。
- 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、無効となることとなります。
- ※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。

締切日 3月11日(火) 必着

往信用(表)

立川市立市泉町786-11
教室係

返信用(裏)

※この面は記入しないでください

返信用(表)

参加者本人の郵便番号・住所氏名を記入してください。

往信用(裏)

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

○医師より運動を制限されている方はご参加いただけません。
○健康状態に不安がある方は医師の許可を得てからご参加ください。
※ご不明点等あればお申込前に施設へお問い合わせください。
○キャンセルされる方は施設までご連絡ください。
○原則参加者ご本人以外の方は会場には入れません(一部こども対象教室除く)。
○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、施設に賠償がない場合一切の責任を負いません。
○施設・講師の許可がなく録音・撮影(動画・静止画)はできません。
○体調が優れない場合、無理をしない様お願い致します。
○教室応募に際しご提供いただいた個人情報教室運営にかかる事業にのみ使用します。また、教室業務委託者に提供する場合もございますが、ほかの第三者に提供することはありません。