

第Ⅱ期 コース型教室 8月・11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。

体1 第1体育室
体2 第2体育室
スタジオ スタジオ
研修室

表の見方

教室名	ビギナーヨガ	初心者向け	場所
時間	9:20~10:20	スタジオ	
対象/定員	16歳以上/13名		
参加費	12,000円	(全12回)	回数

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。

●参加費は現金一括払いとさせていただきます。

月曜日 9/1~11/17	キッズテニス① 16:30~17:30 小学1~3年生/10名 12,600円 (全9回) 体1	キッズテニス② 17:40~18:40 小学4~6年生/10名 12,600円 (全9回) 体1	火曜日 8/5~11/25	すこやかキッズ(幼児クラス) 16:15~17:15 年中・年長/20名 12,600円 (全14回) 体2	すこやかキッズ(児童クラス) 17:30~18:30 小学1~3年生/20名 12,600円 (全14回) 体2
水曜日 8/6~11/26	ヒップホップ(リトルクラス) 15:35~16:20 年中・年長/30名程度 15,300円 (全17回) 体2	ヒップホップ(キッズ1クラス) 16:30~17:30 小学1~3年生/30名程度 15,300円 (全17回) 体2	ヒップホップ(キッズ2クラス) 17:40~18:40 小学4~6年生/30名程度 15,300円 (全17回) 体2		
金曜日 8/1~11/28	立川AFCによる教室フットサル エンジョイクラス 16:20~17:20 年長・小学1・2年生/15名 19,500円 (全13回) 体1	立川AFCによる教室フットサル キッズ1クラス 17:30~18:30 小学2~4年生/15名 19,500円 (全13回) 体1	立川AFCによる教室フットサル キッズ2クラス 18:40~19:40 小学4~6年生/15名 19,500円 (全13回) 体1		

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 8/4~11/17	ビギナーヨガ 初心者向け 9:20~10:20 16歳以上/13名 12,000円 (全12回) スタジオ	ストレッチ&リズム体操 初心者向け 9:20~10:20 60歳以上/15名 12,000円 (全12回) 研	筋トレ&リズム体操 初心者向け 10:40~11:40 50歳以上/15名 12,000円 (全12回) 研	かんたんフィットネス&筋トレ 初心者向け 13:00~14:00 50歳以上/15名 12,000円 (全12回) スタジオ	月曜日テニス 19:30~20:50 16歳以上/10名 12,600円 (全9回) 体1
火曜日 8/5~11/25	火曜日テニス 14:00~15:20 16歳以上/10名 16,800円 (全12回) 体1	バドミントン初中級 20:00~21:15 16歳以上/30名 16,000円 (全16回) 体1	水曜日 8/6~11/26	はつらつ元気体操 9:20~10:20 60歳以上/12名 16,000円 (全16回) 研	
木曜日 8/7~11/20	ゆったりヨガ 9:20~10:20 16歳以上/13名 8,000円 (全8回) スタジオ	シニアヨガ 10:40~11:40 60歳以上/13名 8,000円 (全8回) スタジオ	金曜日 8/1~11/28	はじめての太極拳 初心者向け 9:20~10:20 16歳以上/13名 17,000円 (全17回) 研	ヨガ初心者 初心者向け 9:30~10:30 16歳以上/15名 17,000円 (全17回) スタジオ
立川AFCによる教室フットサル 体1 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 初心者向け 14:00~14:45 16歳以上/10名 18,000円 (全18回) スタジオ	土曜日 8/2~11/29	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 18,000円 (全18回) スタジオ	リラクゼーションヨガ 12:45~13:45 16歳以上/13名 18,000円 (全18回) スタジオ

第Ⅱ期 プール教室 8月・11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

●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(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。	①クラス 16:00~16:50 年中・年長/15名 16,900円 (全13回)	日曜日 9/14~11/30	②クラス 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(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 9/3~11/26	①クラス 17:00~17:50/小学1・2年生/15名 16,900円 (全13回)	②クラス 18:00~18:50/小学3・4年生/15名 16,900円 (全13回)
日曜日 9/14~11/30	③クラス 9:00~9:50/小学1・2年生/20名 14,300円 (全11回)	④クラス 11:00~11:50/小学3・4年生/20名 14,300円 (全11回)
土曜日 8/9~11/8	⑤クラス 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 9/1~11/17	月曜日クラス 9:00~9:50 16歳以上/15名 11,700円 (全9回)	金曜日 9/12~11/28	金曜日クラス 9:00~9:50 16歳以上/15名 15,600円 (全12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。
〈初中級クラス〉25m泳げる方対象、キレいに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
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 9/1~11/17	中級クラス 10:00~10:50/16歳以上/12名 11,700円 (全9回)	初中級クラス 11:00~11:50/16歳以上/15名 15,600円 (全12回)
金曜日 9/12~11/28	初級クラス 10:00~10:50/16歳以上/15名 15,600円 (全12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、無効となることもございます。
※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 7月15日(火) 必着

往信用(表)

往復はがき	1900015
〒	立川市
〒	東京都立川市
〒	市民体育館
〒	786
〒	11

返信用(裏)

※この面は記入しないでください

返信用(表)

往復はがき	〇〇〇〇〇〇
返信	〇〇〇〇〇〇
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応募ください。
※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には会場には入れません(一部子ども対象教室を除く)。
- 参加者都合による欠席・遅刻等に対する返金・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、施設に取扱い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。
- 体調が悪くない場合、無理をしない様お願い致します。
- 教室応募に際して提供いただいた個人情報(教室運営に)は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。