

2024年度2期(8月～11月)教室のご案内 子供向け

【キッズテニス】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
①クラス 小学1～3年生	月曜日	16:30～17:30	9回	12,600円
②クラス 小学4～6年生	月曜日	17:40～18:40	9回	12,600円

【すこやかキッズ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
幼児クラス 年中・年長	火曜日	16:15～17:15	14回	12,600円
児童クラス 小学1～3年生	火曜日	17:30～18:30	14回	12,600円

【ヒップホップ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
リトルクラス 年中・年長	水曜日	15:35～16:20	14回	12,600円
キッズ1クラス 小学1～3年生	水曜日	16:30～17:30	14回	12,600円
キッズ2クラス 小学4～6年生	水曜日	17:40～18:40	14回	12,600円

【立川AFCによる教室フットサル】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
リトル&キッズクラス 年長・小学1年生	金曜日	16:20～17:20	11回	13,200円
キッズ1クラス 小学2・3年生	金曜日	17:30～18:30	11回	13,200円
キッズ2クラス 小学4・5・6年生	金曜日	18:40～19:40	11回	13,200円

【リトルスイミング】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
①クラス 年中・年長	水曜日	16:00～16:50	13回	16,900円
②クラス 年中・年長	日曜日	10:00～10:50	12回	15,600円

【キッズスイミング】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
①クラス 小学1・2年生	水曜日	17:00～17:50	13回	16,900円
②クラス 小学3・4年生	水曜日	18:00～18:50	13回	16,900円
③クラス 小学1・2年生	日曜日	9:00～9:50	12回	15,600円
④クラス 小学3・4年生	日曜日	11:00～11:50	12回	15,600円

※各教室の内容について、
詳しくはホームページをご覧ください。

- 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。
※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は会場には入れません。(一部子供向け教室除く)。
- 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・講師の許可なく録音・撮影(動画・静止画)はできません。
- 子供向け教室にて17時以降にかかる教室に参加されている小中学生は保護者の送迎が必要となります。
- 体調が優れない場合、無理をしない様お願いします。
- 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がございますが、ほかの第三者に提供することはありません。
- 教室前後、長時間の会話・三密を避けていただく様ご協力ください。

【お支払期間】7/22(月)～教室初日までにお支払いください。

2024年度2期(8月～11月)教室のご案内 一般・高齢者向け

【ビギナーヨガ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	12回	12,000円

【ゆったり動く60分】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	10回	10,000円

【筋力アップ体操】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40～11:40	10回	10,000円

【かんたんフィットネス&筋トレ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
50歳以上 初心者向け	月曜日	13:00～14:00	12回	12,000円

【月曜日テニス】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上	月曜日	19:30～20:50	9回	12,600円

【骨盤コンディショニング】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上 初心者向け	火曜日	14:15～15:15	15回	15,000円

【火曜日テニス】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上	火曜日	14:00～15:20	11回	15,400円

【バドミントン初中級】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上	火曜日	20:00～21:15	14回	14,000円

【はつらつ元気体操】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
60歳以上	水曜日	9:20～10:20	15回	15,000円

【ゆったりヨガ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上	木曜日	9:20～10:20	9回	9,000円

【シニアヨガ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
60歳以上	木曜日	10:40～11:40	9回	9,000円

参加申込方法

- 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。
※窓口でのご購入も可能です。
- 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、無効となる場合がございます。
※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。

【申込み締め切り日】7/12(金)必着!

往復ハガキ
190-0015
立川市市民体育館
教室係

往復ハガキ
参加者本人の
郵便番号・住所
氏名を
記入してください

※この面は
記入しないでください

【はじめての太極拳】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20～10:20	16回	16,000円

【ヨガ初心者】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30～10:30	15回	15,000円

【パチャータ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上 初心者向け	金曜日	14:00～14:45	17回	17,000円

【立川AFCによる教室フットサル】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上の方	金曜日	21:30～22:30	11回	(一括)13,200円(当日支払)1,500円

【フリースタイルダンス】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00～11:00	15回	15,000円

【リラクゼーションヨガ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45～13:45	15回	15,000円

プール教室【水中ウォーキング】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上	金曜日	9:00～9:50	13回	16,900円

プール教室【はじめてクラス】水慣れ～クロール(背泳ぎ)

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:00～9:50	9回	11,700円

プール教室【初心者向け 平泳ぎ&バタフライ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上 初心者向け	月曜日	10:00～10:50	9回	11,700円

プール教室【クロール～背泳ぎ】

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上	金曜日	10:00～10:50	13回	16,900円

プール教室【3種目クラス】クロール・背泳ぎ・平泳ぎ

クラス・対象者	曜日	開催時間	回数	受講料
16歳以上	金曜日	11:00～11:50	13回	16,900円

2024年度2期(8月～11月)教室のご案内 自由参加型教室

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バの大きな魅力です。

時間 19:30～20:30
第二体育室

対象者 16歳以上の方
参加費 800円

持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(蓋つき)
講師:ファニ

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。体がかたたくても大丈夫!一緒に楽しみましょう!

時間 19:30～20:30
スタジオ

対象者 18歳以上の方
参加費 800円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物(蓋つき)
講師:和食未香

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、踊りに慣れてみませんか?

時間 14:00～15:00
スタジオ

対象者 30歳以上の方
参加費 800円

持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(蓋つき)
講師:Rei

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。

時間 11:15～12:15
スタジオ

対象者 40歳以上の方
参加費 800円

持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(蓋つき)
講師:Rei

【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・電話番号を記入し、参加費をお支払いください。受付カードをお渡しします。
※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、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ください。
【注意事項】体調が優れない場合、無理をしないようお願いいたします。
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。

詳しくはこちら

好きな時、好きな時間に受講し放題!! バーチャルレッスン<月額制>

【お申込み方法】新規及び継続契約のお申込みは1階受付で承ります。

月額1,500円

【契約期間】1日から同月の末日まで。
月の途中で1カ月分の料金になります。
※休館日・年末年始・その他できない日も含む。



- 【受付方法・注意事項】
- 参加の際はトレーニング室スタッフがカードを提示し受付名簿にご記入ください。
 - 祝日はボールダリング開放の為、お休みになります。
 - 対象者:16歳以上の方(18歳未満の方は保護者の同意が必要となります。)
 - スタッフは常駐しませんので予めご了承ください。
 - 健康上不安のある方は医師の許可を得てからご参加ください。ご不明点があれば事前に施設までお問い合わせください。
 - 原則、返金対応は行いません。 ● スタッフの指示に従わない場合は、退室していただく場合があります。
 - 貴重品の紛失、盗難及び事故等については、責任を負えませんのでご注意ください。
 - 1レッスンにつき、定員12名程度になります。※当日定員になり次第終了します。
 - レッスン中の途中入室・退室はご遠慮ください。 ● 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

※記載の価格はすべて税込価格です。

立川市泉市民体育館 ☎ **042-536-6711**

所在地 〒190-0015東京都立川市泉町786-11
開館時間 9:00～23:00
定休日 毎月第2・4木曜日(祝日にあたる場合翌平日)、
年末年始:12月29日～1月3日