

2026年度2期 水曜1部
軽体操 10:00～11:00

8/5	8/19	8/26		
9/2	9/9	9/16	9/30	
10/7	10/14	10/21	10/28	
11/4	11/11	11/18	11/25	

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

- 状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい
- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
 - 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水 1 部 軽体操

tv00000451	tv00014771	tv00023817	tv00038727
tv00002415	tv00014882	tv00024077	tv00039097
tv00002681	tv00015225	tv00024758	tv00039237
tv00002827	tv00015905	tv00025206	tv00040585
tv00003445	tv00016006	tv00025453	tv00043640
tv00004362	tv00016563	tv00025500	tv00044158
tv00004519	tv00017012	tv00025619	tv00045121
tv00004886	tv00017352	tv00025903	tv00045337
tv00004943	tv00017418	tv00026412	tv00045649
tv00005965	tv00017948	tv00028255	tv00048272
tv00006017	tv00018096	tv00028327	tv00048768
tv00006203	tv00018301	tv00029112	tv00049772
tv00006574	tv00019381	tv00029414	tv00051758
tv00006992	tv00019644	tv00029966	tv00052460
tv00010257	tv00019739	tv00030487	tv00054555
tv00010435	tv00019990	tv00031554	tv00055795
tv00010667	tv00020096	tv00031634	tv00056676
tv00010744	tv00020356	tv00031771	tv00058250
tv00011932	tv00020439	tv00033729	tv00058306
tv00012199	tv00020790	tv00035555	tv00060862
tv00012233	tv00020935	tv00036071	tv00061638
tv00012310	tv00021175	tv00036202	tv00061834
tv00013457	tv00021916	tv00036430	tv00063890
tv00013526	tv00022948	tv00036747	tv00064194
tv00013981	tv00023647	tv00038291	tv00064267

2026年度2期 水曜2部

ストレッチ 11:15～12:15

8/5	8/19	8/26		
9/2	9/9	9/16	9/30	
10/7	10/14	10/21	10/28	
11/4	11/11	11/18	11/25	

～受付方法～
 教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい
 ●体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
 ●最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
 東京都立川市泉町786-11
 042-536-6711

水2部 ストレッチ		
tv00000451	tv00015675	tv00038727
tv00000702	tv00015905	tv00043926
tv00002358	tv00016006	tv00045569
tv00002681	tv00017418	tv00045649
tv00003219	tv00017855	tv00046889
tv00003445	tv00018598	tv00048033
tv00004195	tv00018707	tv00048591
tv00004362	tv00019644	tv00048768
tv00004886	tv00020096	tv00049995
tv00004943	tv00020935	tv00050043
tv00005056	tv00021175	tv00053418
tv00007838	tv00021455	tv00056315
tv00008581	tv00021916	tv00057794
tv00009282	tv00022200	tv00058712
tv00009569	tv00023647	tv00060189
tv00009888	tv00024525	tv00060258
tv00012629	tv00025453	tv00060321
tv00012767	tv00025500	tv00064267
tv00013457	tv00026581	tv00066350
tv00013526	tv00026661	tv00067677
tv00013700	tv00031554	
tv00013851	tv00031634	
tv00014601	tv00035555	
tv00015225	tv00036071	
tv00015302	tv00036747	

2026年度2期 水曜3部

軽体操 13:00~14:00

8/5	8/19	8/26		
9/2	9/9	9/16	9/30	
10/7	10/14	10/21	10/28	
11/4	11/11	11/18	11/25	

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

- 状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい
- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
 - 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水3 軽体操

tv00000636	tv00030083	tv00066958
tv00003748	tv00032433	tv00067284
tv00003975	tv00033515	tv00069169
tv00004030	tv00034613	
tv00007105	tv00037858	
tv00007913	tv00038131	
tv00008166	tv00039167	
tv00011704	tv00039312	
tv00012019	tv00040012	
tv00016494	tv00043333	
tv00016653	tv00048426	
tv00016747	tv00050210	
tv00016803	tv00050590	
tv00020516	tv00052021	
tv00022870	tv00055098	
tv00023434	tv00057794	
tv00027108	tv00059400	
tv00027331	tv00059732	
tv00027441	tv00061360	
tv00027636	tv00062225	
tv00027779	tv00063004	
tv00027958	tv00064448	
tv00028050	tv00066266	
tv00028327	tv00066432	
tv00029746	tv00066662	

2026年度2期 水曜4部

ストレッチ 14:15～15:15

8/5	8/19	8/26		
9/2	9/9	9/16	9/30	
10/7	10/14	10/21	10/28	
11/4	11/11	11/18	11/25	

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

●体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。

●最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水4 ストレッチ

tv00000636	tv00059732
tv00002714	tv00060426
tv00003301	tv00060625
tv00007105	tv00061205
tv00007913	tv00061360
tv00011683	tv00061760
tv00011704	tv00062225
tv00015747	tv00063665
tv00018881	tv00065057
tv00019024	tv00069053
tv00020295	
tv00023222	
tv00023434	
tv00027331	
tv00033947	
tv00037858	
tv00039167	
tv00039603	
tv00040779	
tv00047468	
tv00048426	
tv00049167	
tv00050590	
tv00050683	
tv00051974	

2026年度2期 水曜5部

軽体操 19:15～20:15

8/5	8/19	8/26		
9/2	9/9	9/16	9/30	
10/7	10/14	10/21	10/28	
11/4	11/11	11/18	11/25	

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

●体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。

●最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

水5 軽体操

tv00000964	tv00031881
tv00001169	tv00033878
tv00001711	tv00034747
tv00001869	tv00036806
tv00004640	tv00041188
tv00007526	tv00045467
tv00011462	tv00045738
tv00012402	tv00045973
tv00015529	tv00048946
tv00021763	tv00049469
tv00022563	tv00049622
tv00023515	tv00051245
tv00023967	tv00052152
tv00026000	tv00052562
tv00026337	tv00053285
tv00027833	tv00058183
tv00028106	tv00059007
tv00028612	tv00059544
tv00028775	tv00060786
tv00028805	tv00063577
tv00029337	
tv00029568	
tv00029666	
tv00029838	
tv00030773	

2026年度2期 金曜1部
軽体操 13:15～14:15

8/7	8/28			
9/4	9/11	9/18	9/25	
10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
11/6	11/13	11/20	11/27	

～受付方法～
教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

- 状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい
- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
 - 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

金1 軽体操

tv00000241	tv00015115	tv00031289	tv00050210
tv00001020	tv00015451	tv00031468	tv00050343
tv00002112	tv00015747	tv00031881	tv00051699
tv00002215	tv00016259	tv00032263	tv00051822
tv00003627	tv00016563	tv00032681	tv00051974
tv00004263	tv00016923	tv00032953	tv00053986
tv00004731	tv00017556	tv00033346	tv00054026
tv00005414	tv00017696	tv00034138	tv00055385
tv00006203	tv00019136	tv00037413	tv00055417
tv00006721	tv00019536	tv00037579	tv00056274
tv00007361	tv00020356	tv00037632	tv00058442
tv00007669	tv00021266	tv00037910	tv00059968
tv00007798	tv00021763	tv00039497	tv00060426
tv00008166	tv00022058	tv00039560	tv00061110
tv00008239	tv00022176	tv00039885	tv00063264
tv00009402	tv00022948	tv00040779	tv00065102
tv00010744	tv00024193	tv00041660	tv00065265
tv00010837	tv00024628	tv00042125	tv00065363
tv00011181	tv00024758	tv00042387	tv00065458
tv00012535	tv00024844	tv00043123	tv00065801
tv00012807	tv00025097	tv00044820	tv00066958
tv00014084	tv00025382	tv00047111	tv00067489
tv00014161	tv00026285	tv00047468	tv00067953
tv00014601	tv00028443	tv00048810	tv00068675
tv00014882	tv00030397	tv00049882	tv00069169

2026年度2期 金曜2部

ストレッチ 14:30～15:30

8/7	8/28			
9/4	9/11	9/18	9/25	
10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
11/6	11/13	11/20	11/27	

～受付方法～
 教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	3,000円(全15回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

- 状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい
- 体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。
 - 最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
 東京都立川市泉町786-11
 042-536-6711

金2 ストレッチ

tv00004263	tv00036659	tv00060046
tv00004731	tv00037279	tv00061110
tv00005414	tv00037413	tv00061760
tv00007361	tv00037910	tv00061979
tv00007798	tv00038414	tv00065265
tv00008239	tv00039885	tv00065575
tv00008367	tv00042125	tv00065643
tv00010953	tv00042478	tv00065719
tv00011281	tv00042773	tv00065801
tv00011530	tv00042807	tv00065938
tv00012535	tv00043055	tv00066193
tv00013618	tv00044628	tv00066350
tv00014161	tv00044929	tv00067334
tv00016110	tv00045840	tv00067787
tv00016923	tv00047369	tv00067953
tv00017696	tv00047614	tv00068114
tv00018924	tv00049882	tv00068356
tv00019438	tv00049995	tv00068675
tv00019882	tv00050683	
tv00021396	tv00051699	
tv00026285	tv00054150	
tv00030397	tv00055698	
tv00032681	tv00056274	
tv00034138	tv00058442	
tv00034871	tv00058898	

2026年度2期 土曜1部

軽体操 10:00～11:00

8/1	8/8	8/29		
9/5	9/12	9/19		
10/3	10/24	10/31		
11/7	11/14	11/28		

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	2,400円(全12回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

●体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。

●最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

土曜1 軽体操

tv00000123	tv00012310	tv00033432	tv00047923
tv00000241	tv00013042	tv00034613	tv00048133
tv00000547	tv00014084	tv00035824	tv00048272
tv00000896	tv00014487	tv00036430	tv00049772
tv00000964	tv00015800	tv00037147	tv00050157
tv00001020	tv00017168	tv00038638	tv00050496
tv00001316	tv00017352	tv00039560	tv00050806
tv00001409	tv00018209	tv00039743	tv00051758
tv00001575	tv00018619	tv00039960	tv00052460
tv00001869	tv00019275	tv00040458	tv00053120
tv00002037	tv00020790	tv00040903	tv00054644
tv00002827	tv00021506	tv00041049	tv00054703
tv00003301	tv00021845	tv00041554	tv00054905
tv00003807	tv00022473	tv00041946	tv00055209
tv00004519	tv00023165	tv00043818	tv00055795
tv00005318	tv00023726	tv00044302	tv00056164
tv00005615	tv00024077	tv00045059	tv00057881
tv00006187	tv00024436	tv00045121	tv00057993
tv00006721	tv00026845	tv00046349	tv00058047
tv00007039	tv00027555	tv00046452	tv00058250
tv00007526	tv00029064	tv00046553	tv00059142
tv00008802	tv00030560	tv00046687	tv00060046
tv00009190	tv00031140	tv00046774	tv00062334
tv00011062	tv00033109	tv00047523	tv00062819
tv00012199	tv00033346	tv00047796	tv00063150

2026年度2期 土曜2部

ストレッチ 11:15～12:15

8/1	8/8	8/29		
9/5	9/12	9/19		
10/3	10/24	10/31		
11/7	11/14	11/28		

～受付方法～

教室初日の開始30分前から、1階窓口にて受講料(一括)をお支払い下さい。※おつりのない様ご協力お願い致します。

受講料	2,400円(全12回)現金のみ
場所	第2体育室
持ち物	・動きやすい服装 ・室内履き ・ふた付きの水分補給できるもの

状況により、急遽中止になる場合があります。予めご了承下さい

●体調の悪い方は、ご参加をお控え下さい。

●最高血圧が150を超える場合は医師などに相談のうえご参加ください。

立川市泉市民体育館
東京都立川市泉町786-11
042-536-6711

土曜2 ストレッチ

tv00000123	tv00036352	tv00050157
tv00000896	tv00037279	tv00051353
tv00001409	tv00038291	tv00051560
tv00003807	tv00038361	tv00052562
tv00005151	tv00038638	tv00052766
tv00010517	tv00039497	tv00053538
tv00011932	tv00039743	tv00053602
tv00012629	tv00040195	tv00053887
tv00014487	tv00040585	tv00054383
tv00017012	tv00040650	tv00054703
tv00017168	tv00042018	tv00055116
tv00017855	tv00043431	tv00056079
tv00021506	tv00043818	tv00057881
tv00021845	tv00044302	tv00060189
tv00022355	tv00045059	tv00062759
tv00023726	tv00046024	tv00062819
tv00024436	tv00046133	tv00062920
tv00026661	tv00046274	tv00067552
tv00027273	tv00046977	tv00068461
tv00029838	tv00047880	tv00068577
tv00030560	tv00048033	tv00068710
tv00030644	tv00049045	tv00068941
tv00031289	tv00049293	tv00069329
tv00032263	tv00049563	
tv00035824	tv00050043	