2026年度3期　水曜1部

軽体操教室　10:00～11:00

12/2	12/9	12/16	12/23	
1/6	1/13	1/20	1/27	
2/3	2/10	2/17	2/24	
3/3	3/10	3/17	3/24	

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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	3,200円(全16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

OS00000875	OS00012883	OS00024975	OS00043262
OS00001936	OS00014031	OS00025891	OS00043862
OS00002953	OS00014125	OS00026631	OS00044127
OS00003466	OS00014575	OS00026925	OS00044207
OS00003676	OS00015222	OS00027600	OS00045576
OS00004358	OS00016669	OS00029442	OS00045757
OS00005197	OS00016816	OS00029729	OS00046611
OS00006152	OS00017543	OS00031036	OS00046762
OS00006268	OS00017979	OS00031393	OS00047695
OS00006885	OS00018708	OS00031806	OS00047817
OS00007103	OS00018891	OS00032208	OS00048572
OS00007298	OS00019366	OS00032309	OS00049045
OS00007531	OS00019470	OS00032708	OS00049225
OS00007778	OS00020052	OS00033185	OS00049695
OS00007882	OS00020145	OS00033225	OS00051230
OS00008731	OS00020299	OS00033755	OS00051300
OS00009464	OS00020398	OS00034257	OS00051437
OS00010009	OS00020488	OS00034446	OS00053454
OS00010461	OS00020675	OS00035253	OS00053652
OS00011180	OS00021077	OS00035450	OS00054056
OS00011213	OS00021681	OS00036822	OS00055355
OS00011656	OS00022168	OS00037274	OS00057562
OS00011857	OS00023953	OS00038192	OS00062267
OS00012281	OS00024360	OS00042207	OS00062778
OS00012557	OS00024480	OS00043082	OS00065605

2026年度3期　水曜2部

みんなでストレッチ　11:15～12:15

12/2	12/9	12/16	12/23	
1/6	1/13	1/20	1/27	
2/3	2/10	2/17	2/24	
3/3	3/10	3/17	3/24	

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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	3,200円(全16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

OS00001474	OS00023577	OS00050303
OS00003676	OS00023953	OS00050501
OS00004559	OS00024360	OS00050775
OS00004987	OS00026925	OS00051230
OS00006152	OS00027743	OS00053454
OS00006885	OS00027806	OS00054159
OS00007103	OS00029442	OS00057562
OS00007298	OS00031611	OS00057677
OS00007778	OS00031806	OS00057768
OS00009464	OS00033225	OS00059482
OS00010009	OS00033372	OS00063415
OS00011213	OS00033755	OS00064110
OS00012281	OS00035253	OS00064242
OS00012557	OS00042207	OS00064991
OS00013385	OS00043082	OS00065275
OS00015222	OS00043262	
OS00017543	OS00044127	
OS00017817	OS00044207	
OS00017979	OS00045034	
OS00018065	OS00046611	
OS00019366	OS00048397	
OS00019659	OS00048868	
OS00021144	OS00049225	
OS00022168	OS00049340	
OS00023013	OS00050095	

2026年度3期　水曜3部

軽体操教室　13:00～14:00

12/2	12/9	12/16	12/23	
1/6	1/13	1/20	1/27	
2/3	2/10	2/17	2/24	
3/3	3/10	3/17	3/24	

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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	3,200円(全16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

OS00000525	OS00042419
OS00001047	OS00042832
OS00003327	OS00047114
OS00004431	OS00047212
OS00006367	OS00047321
OS00007360	OS00048727
OS00008267	OS00049720
OS00011742	OS00049980
OS00017028	OS00050196
OS00022673	OS00050293
OS00022821	OS00051051
OS00022979	OS00052160
OS00025753	OS00053143
OS00027059	OS00054256
OS00028455	OS00054573
OS00028901	OS00056829
OS00029682	OS00057810
OS00030713	OS00058649
OS00030933	OS00058776
OS00033882	OS00060937
OS00034902	OS00062778
OS00035388	OS00064391
OS00036422	OS00065275
OS00037607	
OS00040026	

2026年度3期　水曜4部

みんなでストレッチ　14:15～15:15

12/2	12/9	12/16	12/23	
1/6	1/13	1/20	1/27	
2/3	2/10	2/17	2/24	
3/3	3/10	3/17	3/24	

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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	3,200円(全16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

OS00000525	OS00054256
OS00006367	OS00054573
OS00011742	OS00057810
OS00014208	OS00061964
OS00014317	OS00062859
OS00016916	OS00063302
OS00018250	
OS00022821	
OS00025328	
OS00025753	
OS00027059	
OS00031992	
OS00034786	
OS00034803	
OS00036422	
OS00037082	
OS00037914	
OS00041736	
OS00042076	
OS00042832	
OS00044980	
OS00048727	
OS00048976	
OS00049866	
OS00053143	

2026年度3期　水曜5部

軽体操教室　19:15～20:15

12/2	12/9	12/16	12/23	
1/6	1/13	1/20	1/27	
2/3	2/10	2/17	2/24	
3/3	3/10	3/17	3/24	

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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	3,200円(全16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

OS00001232	OS00038992
OS00001840	OS00039577
OS00002723	OS00039923
OS00005555	OS00040304
OS00007091	OS00041135
OS00009373	OS00046577
OS00011325	OS00047408
OS00012016	OS00051562
OS00014957	OS00051932
OS00015158	OS00052030
OS00015641	OS00052248
OS00016498	OS00052706
OS00016752	OS00052872
OS00018976	OS00052985
OS00019718	OS00056539
OS00019800	OS00062388
OS00020800	OS00064096
OS00023737	OS00065363
OS00028670	
OS00028737	
OS00030199	
OS00033412	
OS00033588	
OS00035018	
OS00037334	

2026年度3期　金曜1部

軽体操教室　13:15～14:15

12/4	12/11	12/18	12/25	
1/8	1/15	1/22	1/29	
2/5	2/19	2/26		
3/5	3/12	3/19		

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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	2,800円(全14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

OS00000382	OS00013297	OS00024601	OS00040870
OS00000631	OS00013526	OS00025143	OS00043512
OS00000798	OS00013655	OS00025590	OS00043738
OS00001648	OS00013868	OS00025651	OS00044493
OS00001740	OS00014317	OS00026631	OS00044819
OS00001936	OS00015530	OS00026796	OS00044980
OS00002272	OS00015705	OS00027600	OS00045699
OS00003574	OS00015885	OS00027911	OS00045897
OS00003920	OS00016752	OS00028137	OS00048976
OS00004070	OS00016916	OS00028737	OS00052160
OS00004214	OS00017352	OS00029241	OS00052321
OS00004431	OS00017786	OS00030804	OS00052589
OS00004751	OS00018308	OS00031478	OS00053038
OS00004813	OS00018493	OS00032400	OS00055107
OS00005015	OS00018577	OS00033372	OS00055355
OS00005241	OS00019182	OS00034257	OS00056632
OS00005390	OS00020398	OS00036017	OS00057134
OS00005744	OS00020500	OS00036647	OS00058776
OS00006472	OS00020776	OS00037104	OS00059294
OS00006600	OS00020932	OS00038486	OS00059396
OS00008519	OS00021681	OS00038607	OS00060668
OS00009882	OS00021866	OS00038723	OS00061313
OS00010787	OS00021971	OS00038992	OS00062095
OS00011180	OS00023137	OS00039014	OS00064711
OS00012883	OS00023577	OS00039135	OS00064804

2026年度3期　金曜2部

みんなでストレッチ　14:30～15:30

12/4	12/11	12/18	12/25	
1/8	1/15	1/22	1/29	
2/5	2/19	2/26		
3/5	3/12	3/19		

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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	2,800円(全14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

OS00001740	OS00022542	OS00053872
OS00002300	OS00023137	OS00053965
OS00002870	OS00023434	OS00054448
OS00003748	OS00023855	OS00054603
OS00003920	OS00024601	OS00054810
OS00004070	OS00025590	OS00055051
OS00004214	OS00027480	OS00055107
OS00004698	OS00028244	OS00057134
OS00004751	OS00032400	OS00057677
OS00005241	OS00032884	OS00058215
OS00005390	OS00036732	OS00059077
OS00005744	OS00037082	OS00059197
OS00008928	OS00037774	OS00059612
OS00009623	OS00038192	OS00059785
OS00010275	OS00039014	OS00059839
OS00013297	OS00040870	OS00059910
OS00013526	OS00043512	OS00060027
OS00013655	OS00044819	OS00060102
OS00013868	OS00045490	OS00060309
OS00015885	OS00045699	OS00062510
OS00016376	OS00051790	OS00063302
OS00017352	OS00052321	OS00063415
OS00021866	OS00052589	
OS00022334	OS00053038	
OS00022458	OS00053371	

2026年度3期　土曜1部

軽体操教室　10:00～11:00

12/5	12/19	12/26		
1/9	1/16	1/30		
2/6	2/13	2/20	2/27	
3/6	3/13			

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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

±1

OS00000875	OS00017150	OS00031522	OS00048667
OS00000984	OS00017644	OS00033882	OS00049695
OS00001112	OS00018128	OS00033914	OS00054056
OS00001549	OS00018692	OS00034446	OS00057005
OS00001648	OS00021230	OS00034679	OS00058188
OS00002272	OS00022248	OS00035617	OS00058916
OS00003801	OS00023344	OS00035903	OS00060254
OS00005015	OS00023651	OS00037274	OS00060412
OS00005888	OS00024189	OS00037334	OS00061003
OS00005991	OS00024731	OS00038040	OS00061641
OS00006547	OS00025143	OS00038265	OS00063513
OS00007091	OS00025328	OS00038607	OS00063660
OS00007882	OS00025891	OS00038723	OS00063717
OS00007978	OS00025972	OS00039846	OS00063897
OS00008519	OS00026080	OS00040641	OS00064413
OS00008605	OS00026559	OS00041947	
OS00010178	OS00026832	OS00042675	
OS00010603	OS00027198	OS00042705	
OS00010801	OS00027327	OS00042980	
OS00012774	OS00029052	OS00043973	
OS00014031	OS00029170	OS00044342	
OS00014476	OS00029729	OS00046242	
OS00014855	OS00030346	OS00046762	
OS00015158	OS00030545	OS00047763	
OS00015409	OS00031478	OS00047817	

2026年度3期　土曜2部

みんなでストレッチ　11:15～12:15

12/5	12/19	12/26		
1/9	1/16	1/30		
2/6	2/13	2/20	2/27	
3/6	3/13			

～受付方法～

教室開始30分前から正面入口にて、受講料(一括払い)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

±2

OS00001047	OS00034679	OS00058188
OS00001112	OS00035617	OS00061800
OS00001374	OS00035877	OS00063063
OS00001549	OS00036230	OS00063247
OS00005683	OS00036365	OS00063513
OS00005991	OS00036514	OS00064546
OS00008731	OS00037870	OS00065735
OS00009901	OS00038265	OS00065852
OS00010275	OS00039687	
OS00016669	OS00042675	
OS00017150	OS00043184	
OS00018065	OS00043973	
OS00019568	OS00045937	
OS00020299	OS00046242	
OS00021230	OS00048256	
OS00023013	OS00049435	
OS00023344	OS00050303	
OS00026102	OS00051562	
OS00026240	OS00051680	
OS00026399	OS00052248	
OS00026832	OS00054810	
OS00027198	OS00055051	
OS00027226	OS00056051	
OS00031169	OS00057265	
OS00031254	OS00057768	