立川市泉市民体育館　2026年度3期(2026年12月～2027年3月)

子ども向け教室のご案内

お問合せ先:〒190-0015 立川市泉町786-11 (TEL)042-536-6711

申し込み締め切り日　11/11日(水)17時まで!!

【注意事項】

- ○ 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・講師の許可がなく録音・撮影（動画・静止画）はできません。
- ○ お子様教室にて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になります。
- ○ 体調が優れない場合、無理をしない様お願致します。
- ○ 教室応募に際しご提供いただいた個人情報は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。

【お支払期間】

11/24日(火)～教室初日までにお支払いください。

※キャンセルされる方または、期間中にお支払いできない方は事前に施設までにご連絡をください。

【お申込み方法】

インターネットからのお申し込みです。

下記のQRコードより、ご希望の教室内容をご選択ください。

【キッズテニス】会場:第１体育室

小学１～３年生まで。柔らかいボールを使い、初心者を対象に基本を楽しくレッスンします。
小学４～６年生まで。最初は初心者向けボールを使用し基礎レッスンを行い徐々にステップアップしていきます。
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・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
①クラス 小学１～3年生	月曜日	16:30～17:30	10	11 回	¥16,500	7.14.21	25	1.8.15.22	1.8.15
②クラス 小学４～6年生	月曜日	17:40～18:40	10	11 回	¥16,500	7.14.21	25	1.8.15.22	1.8.15

【すこやかキッズ】会場:第２体育室

シンコースポーツと東京大学教授(故)石井直方先生による共同開発した子どもの体力・運動能力を伸ばすための体操です。広い体育館を使って遊びながら運動の基本となる「走る・跳ぶ・まわる・投げる」などの動きを学びます。※プログラム内容:12月すこやか体操・1月走る練習・2月ボール遊び・3月とび箱・鉄棒等※当初予定していた内容と一部変更する場合もございます。

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

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
幼児クラス 年中・年長	火曜日	16:15～17:15	7	13 回	¥13,000	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	2.9.16
児童クラス 小学１～3年生	火曜日	17:30～18:30	14	13 回	¥13,000	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	2.9.16

【ヒップホップ】会場:第２体育室

音楽に合わせてステップなどを繰返しながら踊りを覚えていきます。とにかくノリが大事です♪目指せトップダンサー!!
※最終日合同発表会を開催します。その為時間が通常と異なりますので予めご了承ください。尚発表会の詳細は教室開催時にお知らせ致します。
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

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
リトルクラス 幼児（年中・年長）	水曜日	15:35～16:20	30程度	16 回	¥17,600	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24
キッズ１クラス 小学1～3年生	水曜日	16:30～17:30	30程度	16 回	¥17,600	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24
キッズ２クラス 小学４～6年生	水曜日	17:40～18:40	30程度	16 回	¥17,600	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24

【立川アスレティックFCによる教室フットサル】会場:第１体育室

立川アスレティックフットサルチームによるフットサル教室です。成功体験を通し、フットサルの楽しさを仲間と分かち合いましょう。どのクラスも基礎を中心とした内容です。※試合日程と重なった場合、代行講師にて開催する場合がございます。

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・お持ちの方はサッカーボールまたはフットサルボール

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
エンジョイクラス 年長・小学1・2年生	金曜日	16:20～17:20	16	9 回	¥13,500	4.11.18	8.29	5.26	5.19
キッズ１クラス 小学2～4年生	金曜日	17:30～18:30	16	9 回	¥13,500	4.11.18	8.29	5.26	5.19
キッズ2クラス 小学4～6年生	金曜日	18:40～19:40	16	9 回	¥13,500	4.11.18	8.29	5.26	5.19

プール教室

【わんぱくクラス】

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。
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。

対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
年中・年長	水曜日	16:00～16:50	15	14回	¥19,600	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
年中・年長	日曜日	9:00～9:50	15	14回	¥19,600	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.21

【ジュニア①クラス】

水中での基本動作に慣れて泳法技術の習得を目標にします。無理なく楽しく練習します。水慣れ～背泳ぎまで。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
低学年向け(小学1・2年生)	水曜日	17:00～17:50	15	14回	¥19,600	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
低学年向け(小学1・2年生)	日曜日	10:00～10:50	15	14回	¥19,600	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.21

【ジュニア②クラス】

４泳法の習得を目標にします。正しいスタートやターンも練習に取り入れ泳法をマスターしましょう。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
高学年向け(小学3年生～)	水曜日	18:00～18:50	15	14回	¥19,600	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
高学年向け(小学3年生～)	第2土曜日	9:00～9:50	10	4回	¥5,600	12	9	13	13
高学年向け(小学3年生～)	日曜日	11:00～11:50	15	14回	¥19,600	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.21

立川市泉市民体育館　2026年度3期(2026年12月～2027年3月)

一般向け教室のご案内

お問合せ先:〒190-0015 立川市泉町786-11 (TEL)042-536-6711

申し込み締め切り日　11/11日(水)17時まで!!

【注意事項】

- ○ 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致します。
- ○ 教室応募に際しご提供いただいた個人情報は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。

【お申込み方法】

インターネットからのお申し込みです。

下記のQRコードより、ご希望の教室内容をご選択ください。

【お支払期間】

11/24(火)～教室初日までにお支払いください。

キャンセルされる方または、期間中にお支払いできない方は事前に施設までにご連絡をください。

【ビギナーヨガ】会場:スタジオ

「太陽礼拝」を行い一つ一つのポーズを丁寧に取りながら心身の調和をはかります。呼吸に意識を向けながら基本のポーズを気持ちよく行いましょう。ヨガ初心者でも参加できるクラス編成になっています。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	13	13 回	¥14,300	7.14.21	18.25	1.8.15.22	1.8.15.29

【ストレッチ＆リズム体操】会場:研修室

体力に自信がなくても大丈夫です。のんびり、ゆっくり体をほぐしリズムにのってスタミナアップ＆楽しくスモールボールエクササイズ！

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	15	12 回	¥13,200	7.14.21	18.25	1.8.15.22	1.29

【筋トレ＆リズム体操】会場:研修室

リズム体操と筋トレを組み合わせ、効率よく脂肪燃焼を筋力アップを目指しましょう！

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40-11:40	15	12 回	¥13,200	7.14.21	18.25	1.8.15.22	1.29

【かんたんフィットネス＆筋トレ】会場:スタジオ

有酸素運動や筋力トレーニングを行い健康や体力の維持・向上を目指します。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
50歳以上	月曜日	13:00～14:00	15	13 回	¥14,300	7.14.21	18.25	1.8.15.22	1.8.15.29

【月曜日テニス】会場:第１体育室

テニスを初めて習う方、体力に自信のない方、ストロークが上手く続かない方、初心者の方におすすめのクラスです。

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・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上	月曜日	19:30～20:50	10	11 回	¥16,500	7.14.21	25	1.8.15.22	1.8.15

【火曜日テニス】会場:第１体育室

初歩的なゲーム練習、ストロークラリー、サーブとボレーの基本練習を行います。

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・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上	火曜日	14:00～15:20	10	15 回	¥22,500	1.8.15.22	5.12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

【バドミントン初中級】会場:第１体育室

正しいフォームを修得し、基本的なストロークでパターン練習やゲーム等も行ないます。

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・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上	火曜日	20:00～21:15	30	14 回	¥15,400	1.8.15.22	5.12.19.26	2.9	2.9.16.23

【はつらつ元気体操】会場:研修室

椅子やヨガマットを使った運動を行います。各自で運動量を調節できるので、普段運動をしない方でもご参加頂けます。

持ち物:動きやすい服装・運動靴・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
60歳以上	水曜日	9:20～10:20	12	14回	¥15,400	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17.24	24.31

【ゆったりヨガ】会場:スタジオ

椅子とマットを使いゆったりと身体をほぐし全身の凝りを取り除いていくポーズをとっていきます。慢性的な疲れやストレスを抱えている方におすすめです。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上	木曜日	9:20～10:20	13	8回	¥8,800	3.17	7.21	4.18	4.18

【シニアヨガ】会場:スタジオ

椅子とマットを使ってポーズをとっていくので、ずっと床に座っている事に不安がある方にもおすすめです。姿勢を維持する筋肉を減らさないように、元気でいられる体力作りを無理なく行えるクラスです。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
60歳以上	木曜日	10:40～11:40	13	8回	¥8,800	3.17	7.21	4.18	4.18

【はじめての太極拳】会場:研修室

中国武術。足腰を強化し、気の流れと血行を改善していきます。主に初心者向けのクラスです。

持ち物:動きやすい服装・運動靴・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20～10:20	13	11回	¥12,100	4.11.18.25	8.15.22.29	5.19.26	

【ヨガ初心者】会場:スタジオ

しなやかで健康的な体作りを目指します。心静かに自分と向き合い心も体も健やかに！

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30～10:30	15	15回	¥16,500	4.11.18.25	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26

【フリースタイルダンス】会場:スタジオ

K-popやJ-popなどのボーイズグループの曲を中心に楽しく体を動かして踊りましょう！

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00～11:00	12	14回	¥15,400	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27

【リラクゼーションヨガ】会場:スタジオ

ヨガの動きと呼吸方法により、日々の疲れを軽減するとともに、運動不足解消にも効果があります。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45～13:45	13	15回	¥16,500	5.12.19.26	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27

プール教室

大人向けプール教室について

現在調整中です。詳細が決まり次第ご案内いたします