

立川市泉市民体育館 2026年度2期(2026年8月～2026年11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 7/15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い致します。
- 教室応募に際しご提供いただいた個人情報に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。

【お申し込み方法】

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】

7/27(月)～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」を行いつつ一つのポーズを丁寧に取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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:20~10:20	13	15 回	¥16,500	3.10.17.24.31	7.14.28	5.19.26	2.9.16.30

【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	8月	9月	10月	11月
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20~10:20	15	14 回	¥15,400	3.17.24.31	7.14.28	5.19.26	2.9.16.30

【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	8月	9月	10月	11月
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40-11:40	15	14 回	¥15,400	3.17.24.31	7.14.28	5.19.26	2.9.16.30

【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	8月	9月	10月	11月
50歳以上	月曜日	13:00~14:00	15	15 回	¥16,500	3.10.17.24.31	7.14.28	5.19.26	2.9.16.30

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月曜日	19:30~20:50	10	10 回	¥15,000		7.14.28	5.19.26	2.9.16.30

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	14:00~15:20	10	11 回	¥16,500		1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	20:00~21:15	30	14 回	¥15,400	4.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

【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	8月	9月	10月	11月
60歳以上	水曜日	9:20~10:20	12	15 回	¥16,500	5.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上	木曜日	9:20~10:20	13	9 回	¥9,900	6.20	3.17	1.15.29	5.19

【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	8月	9月	10月	11月
60歳以上	木曜日	10:40~11:40	13	9 回	¥9,900	6.20	3.17	1.15.29	5.19

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20~10:20	13	17 回	¥18,700	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27

【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	8月	9月	10月	11月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30~10:30	15	17 回	¥18,700	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27

【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	8月	9月	10月	11月
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00~11:00	12	17 回	¥18,700	1.8.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21.28

【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	8月	9月	10月	11月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45~13:45	13	18 回	¥19,800	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21.28

プール教室

【水中エクササイズ】

水の特性を活かしてバランスよく身体に負担をかけます。ヌードル等を利用して楽しく安全に楽しめます。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋 必要な人は飲み物

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
月曜日クラス 16歳以上	月	9:00~9:50	15	10 回	¥14,000		7.14.28	5.19.26	2.9.16.30
金曜日クラス 16歳以上	金	9:00~9:50	15	12 回	¥16,800		4.11.18	2.9.16.23.30	6.13.20.27

【スイムレッスン①】

水の苦手な方、運動不足解消、ダイエット等様々なニーズに丁寧にお応えします。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル 必要な人は飲み物

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金	10:00~10:50	15	12 回	¥16,800		4.11.18	2.9.16.23.30	6.13.20.27

【スイムレッスン②】

クロール修得済の方が対象で、背泳ぎや平泳ぎ、バタフライに挑戦したい方、各泳法のスキルアップをしましょう。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル 必要な人は飲み物

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金	11:00~11:50	15	12 回	¥16,800		4.11.18	2.9.16.23.30	6.13.20.27

【スイムレッスン マスター】

クロールのスキルアップや他種目の修得、スタートターン技術、理想的な泳法修得を目指します。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル 必要な人は飲み物

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月	10:00~10:50	15	10 回	¥14,000		7.14.28	5.19.26	2.9.16.30