

立川市泉市民体育館(2026年8月～2026年11月まで)

自由参加型教室のご案内

火曜日 ナイトZUMBA

ラテン系の明るい音楽に合わせて楽しくエクササイズできます。

(時 間)19:30～20:30/第二体育室(40名程度)

(対象者)16歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

8月 4.25 9月 1.8.15.29

10月 6.13.20.27 11月 10.17.24

「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。

(時 間)19:30～20:30/スタジオ (12名程度)

(対象者)18歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

8月 5.12.19.26 9月 2.9.16.30

10月 7.14.21.28 11月 4.11.18.25

「持ち物」 動きやすい服装、

タオル、飲み物(蓋つき)

講師:横井愛



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、踊りに繋がってみませんか？

(時 間)14:00～15:00/スタジオ (12名程度)

(対象者)30歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

8月 6.20 9月 3.17

10月 1.15.29 11月 5

「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



金曜日 バチャータ

ゆっくりとしたリズムで腰・胸を動かしシェイプアップ

(時 間)14:00～14:45/スタジオ (10名程度)

(対象者)16歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

8月 7.28 9月 4.11.18.25

10月 2.9.16.23.30 11月 6.13.20.27

「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

土曜日 ズンバゴールド

好きな音楽で楽しく体を動かして、踊りに繋がってみませんか？

(時 間)11:15～12:15/スタジオ (12名程度)

(対象者)16歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

8月 1.8.22.29 9月 5.12.19.26

10月 3.10.17.24.31 11月 7.14.21.28

「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】

当日、30分前より窓口（先着順）にて受付を開始します。

※受付用紙にお名前・電話番号参加をご記入し、参加費をお支払いください。

※定員に達した時点で受付を締め切ります。

【注意事項】

体調が優れない場合、無理をしないようにお願いします。

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。