

コース型 教室再開!!

立川市泉市民体育館

2022年度5～7月教室のご案内

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

【お申込み方法】

5/10(火)10:00～お電話または窓口での先着申込みになります。

申込み時、お名前・年齢・性別・住所・電話番号が必要となります。

※定員になり次第、募集終了となります。

※キャンセルされる方は、事前にご連絡ください。

【注意事項】

お預かりした個人情報には教室参加者名簿・緊急時連絡のみ使用させていただきます。

新型コロナウイルス感染状況及び国・都・市等の動向により教室内容が一部変更する場合がございますので予めご了承ください。また、参加者の方はマスク着用にて教室受講をお願いします。

【トトロ60分】会場:研修室

ゆっくりトトロ！60分ノンストップで動き続けて全身運動！

持ち物:動きやすい服装・マスク・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	5月	6月	7月
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20～10:20	10	9回	¥1,000 (1回都度支払い)	23.30	6.13.20.27	4.11.25

【筋力アップ体操】会場:研修室

『健康寿命』を延ばすために、老後に備えて筋肉を貯める体操です。寝た切り・転倒防止の為に今から筋力アップ！

持ち物:動きやすい服装・マスク・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	5月	6月	7月
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40-11:40	10	9回	¥1,000 (1回都度支払い)	23.30	6.13.20.27	4.11.25

【高齢筋トレ】会場:スタジオ

体力の低下した方を対象にトレーニングを行う教室です。健康でい生き活きた生活を送ることを目的とします。

持ち物:動きやすい服装・マスク・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	5月	6月	7月
60歳以上 初心者向け	月曜日	15:20～16:20	10	9回	¥1,000 (1回都度支払い)	23.30	6.13.20.27	4.11.25

【太極舞(タイチーダンス)]会場:スタジオ

太極拳・中国舞踊・気功・カンフーの動きを取り入れたエクササイズです。運動苦手な方でも無理なくできます。

持ち物:動きやすい服装・マスク・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	火曜日	14:30～15:30	10	10回	¥1,000 (1回都度支払い)	17.24	7.14.21.28	5.12.19.26

【シルバーエクササイズ]会場:研修室

日常生活を送るうえで必要な筋肉(生活筋力)を向上させるための筋力トレと脳トレも一緒に行います。

持ち物:動きやすい服装・マスク・飲み物(蓋つき)・タオル・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	5月	6月	7月
50歳以上 初心者向け	水曜日	10:45～11:45	10	10回	¥1,000 (1回都度支払い)	18.25	8.15.22.29	6.13.20.27

【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。主に初心者向けクラスです。

持ち物:動きやすい服装・マスク・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20～10:20	10	11回	¥1,000 (1回都度支払い)	20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

【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・マスク・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30～10:30	7	11回	¥1,000 (1回都度支払い)	20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29