秋川体育館

当日参加型教室

参加費
１回８００円

祝日や大会・イベントと重なる日はお休み
急遽予定が変更になることもございます。
最新情報はHPまたはSNSをご覧ください。

秋川体育館 ホームページ　秋川体育館 Instagram

●受付方法
当日、教室開始時間前に事務所にて参加費をお支払いください。

●持ち物
運動に適した服装、タオル、蓋つき飲み物、室内シューズ（ヨガ・ピラティスは裸足）

骨盤コア　託児
対象：16歳以上　定員：20名
場所：第１トレーニング室
12月　7.14.21.×
1月　×.×.18.25
2月　1.8.15.22
3月　1.8.15.×.29
10：00～10：50



月

ズンバゴールド　託児
対象：16歳以上　定員：20名
場所：第１トレーニング室
12月　7.14.21.×
1月　×.×.18.25
2月　1.8.15.22
3月　1.8.15.×.29
11：00～11：50



月

はじめてのピラティス　託児
対象：16歳以上　定員：20名
場所：第１トレーニング室
12月　7.14.21.×
1月　×.×.18.25
2月　1.8.15.22
3月　1.8.15.×.29
12：00～12：50



月

硬式テニス（AM）
対象：16歳以上　定員：20名
場所：大体育室B
12月　8.22
1月　12.26
2月　9.×
3月　9.23
09：00～11：00



火

硬式テニス（PM）
対象：16歳以上　定員：20名
場所：大体育室B
12月　8.22
1月　12.26
2月　9.×
3月　9.23
19：00～21：00



火

コリオスパイラル
対象：16歳以上　定員：20名
場所：剣道場
12月　2.9.16.23.×
1月　6.13.20.27
2月　3.10.17.24
3月　3.10.17.24.31
11：05～11：55



水

リフレッシュヨガ
対象：16歳以上　定員：20名
場所：柔道場
12月　2.9.16.23.×
1月　6.13.20.27
2月　3.10.17.24
3月　3.10.17.24.31
12：05～12：55



水

高齢者筋トレ
対象：16歳以上　定員：20名
場所：第１トレーニング室
12月　2.9.16.23.×
1月　6.13.20.27
2月　3.10.17.24
3月　3.10.17.24.31
15：00～15：50



水

すこやかキッズ体操(幼児)
対象：年中・年長　定員：15名
場所：小体育室
12月　2.9.16.23.×
1月　6.13.20.×
2月　3.10.17.24
3月　3.10.17.24.×
16：10～17：00



水

キッズダンス超入門
対象：ダンス初心者　定員：20名
場所：小体育室
12月　2.9.16.23.×
1月　6.13.20.×
2月　3.10.17.24
3月　3.10.17.24.×
17：40～18：40



水

すこやかキッズ体操（小学生）
対象：小学生　定員：20名
場所：小体育室
12月　3.10.17.24.×
1月　7.14.21.28
2月　4.×.18.25
3月　4.11.18.25
17：10～18：10



木

ズンバ
対象：16歳以上　定員：20名
場所：第１トレーニング室
12月　4.11.18.25
1月　×.8.15.22.29
2月　5.12.19.26
3月　5.12.19.26
10：00～10：50



金

シセイカルテ測定会

カラダの**ゆがみ**可視化します！

6枚の写真撮影で 姿勢分析 ができる!!

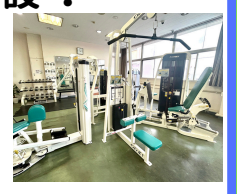


12/4（金）
9:00~17:00
（申込先着順）
対象：100cm以上のどなたでも

1回 300円

第2トレーニング室 ウエイトマシン5台増設！

対象：高校生以上のビギナー講習を受けた登録者
料金　市内おとな120円
1時間　市外おとな180円
ビギナー講習（30分）　毎日11時・14時・17時
※初めてご利用の方対象　受講後は自由な時間でご利用いただけます。



申込11/11（水）～
↓事前予約↓
お電話またはトレーニング室にて受け付けています。
※申込みが混み合う場合があります。予めご了承下さい。
空きがあれば当日参加も可能！この機会にぜひお試し下さい。

幼児から小学生向け子どもフットサル教室

TACHIKAWA ATHLETIC F.C.



立川市を拠点に活動するプロフットサルチーム

立川アスレティックFC

多摩地域の子供たちに向けたフットサルスクールを
秋川体育館で開講しています！

持ち物
室内シューズ、運動できる服装
蓋つきの飲み物



秋川体育館自主事業





初めての子でもOK！！
たのしくサッカー・フットサル体験
プロのフットサルを秋川体育館で！

定期教室

立川アスレ（小学3年生以下）
対象：小学3年生以下　定員：16名
場所：大体育室A面
12月　7.14.21.×
1月　4.×.18.25
2月　1.8.15.×
3月　1.8.15.22.29
16：40～17：30　**月**
14回　￥14,000

立川アスレ（小学4年生以上）
対象：小学4年生以上　定員：16名
場所：大体育室A面
12月　7.14.21.×
1月　4.×.18.25
2月　1.8.15.×
3月　1.8.15.22.29
17：40～18：30　**月**
14回　￥14,000

※学年は目安です

12～3月分申込は11/16(月)から始めます。
先着順で定員に達し次第、募集を締め切ります。

まずは体験から！　初回体験 1回のみ **1,000円**
2回目以降は定期残り回数分をお支いただいて参加となります。

サッカー・フットサルの効果
- バランス能力の向上
- 足が速くなる
- 考える力がつく
- 仲間づくりができる　等

秋川体育館
ホームページ

秋川体育館
Instagram

あきる野市秋川体育館

042-559-1163　あきる野市二宮683