

当日参加型教室

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)

参加費

1回800円

骨盤コア

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室

8月 3.×.17.24.31

9月 7.14.×.28

10月 5.×.19.×

11月 ×.9.16.×.30

10:00~10:50

託児



月

ズンバゴールド

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室

8月 3.10.17.24.31

9月 7.14.×.28

10月 5.×.19.×

11月 ×.9.16.×.30

11:00~11:50

託児



月

はじめてのピラティス

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室

8月 3.10.17.24.31

9月 7.14.×.28

10月 5.×.19.×

11月 ×.9.16.×.30

12:00~12:50

託児



月

硬式テニス (AM)

対象：16歳以上 定員：20名
場所：大体育室B

8月 ×.×

9月 8.×

10月 13.×

11月 10.24

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

8月 ×.×

9月 8.×

10月 13.×

11月 10.24

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

8月 5.12.19.26

9月 2.9.16.×.30

10月 7.14.21.×

11月 4.11.18.25

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

8月 5.12.19.26

9月 2.9.16.×.30

10月 7.14.21.×

11月 4.11.18.25

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

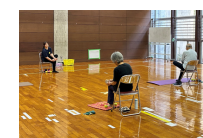
8月 5.12.19.26

9月 2.9.16.×.30

10月 7.14.21.×

11月 4.11.18.25

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

8月 ×.×.×.×.×

9月 2.9.16.×.30

10月 7.14.21.×

11月 4.11.18.25

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

8月 ×.×.×.×.×

9月 2.9.16.×.30

10月 7.14.21.×

11月 4.11.18.25

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

8月 ×.×.×.×.×

9月 3.10.17.24

10月 1.8.15.22.×

11月 5.12.19.26

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

8月 7.14.21.28

9月 4.11.18.25

10月 2.9.16.23.×

11月 6.13.20.27

10:00~10:50



金

託児

保育士の資格を持ったスタッフが、
大切にお預かりいたします。

対象：2~3歳 定員：2名程度 場所：保育室
対象教室→骨盤コア、ズンバゴールド、ピラティス
要予約：前日までにお電話にてご連絡ください。

●持ち物／おむつ・おしり拭き・飲み物・お座りができない子はおんぶ紐
(持ち物にはすべて名前を書いてください。)

1人800円

親子のびのび開放



無料!

開放日：毎週月曜日 9時~11時
祝日はお休み 個人開放予定表をご確認ください。

場 所：小体育室

対 象：未就学児

受 付：体育館受付にてチケットを

発券いたします。

【注意事項】

運動着、室内シューズをお持ちください。

必ず保護者の方とお越しくください。

ご利用中は目を離さないようにお願い致します。

月2エクササイズ

対象：第2トレーニングルーム登録者
場所：小体育室

15:00~15:30



トレーニングルーム利用チケット
の時間内で、ご参加できます。

予定表は館内配布

金

第2トレーニング室 登録者募集中!

高校生以上のビギナー講習を受けた登録者のみ利用できます
料金 市内おとな120円 市外おとな180円 (1時間)

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

気軽に運動して楽しくリフレッシュ♪

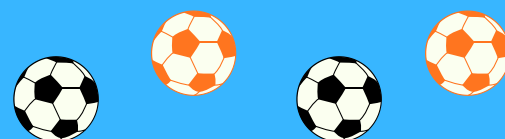


幼児から小学生向け子どもフットサル教室



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



初めての子どもでも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

8月 24.31

9月 7.14.28

10月 5.19

11月 9.16.30

16：40～17：30

10回 ￥10,000

月

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

8月 24.31

9月 7.14.28

10月 5.19

11月 9.16.30

17：40～18：30

10回 ￥10,000

月

※学年は目安です

● サッカー・フットサルの効果 ●

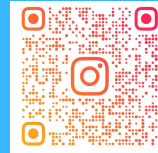
- バランス能力の向上
- 足が速くなる
- 考える力がつく
- 仲間づくりができる

等

秋川体育館
ホームページ



秋川体育館
Instagram



まずは体験から！

体験
1回 1,000円

あきる野市秋川体育館

☎ 042-559-1163 🏠 あきる野市二宮683