

立川市柴崎市民体育館(2026年8月～2026年11月まで)

自由参加型教室のご案内

月曜日

ディスコミュージックで
楽しくダンシング♪♪

70年代・80年代のディスコミュージックで青春……
しませんか！！

(時 間)13:00～14:00/スタジオ
(対象者)16歳以上の方/ (参加費)1,300円
(開催日)

8月	10,24,31
9月	14,28
10月	26
11月	9,30

「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

木曜日

LES MILLS
～BODYCOMBAT～

限界を超えろ。進化した格闘技エクササイズ！！

(時 間)20:00～21:00/スタジオ
(対象者)16歳以上の方/ (参加費)1,300円
(開催日)

8月	6,20,27
9月	3,10,17
10月	1,8,22,29
11月	5,12,19,26

「持ち物」 動きやすい服装、運動靴
タオル、飲み物(蓋つき)



金曜日

LES MILLS
～BODYPUMP～

全身を引き締め、代謝を劇的にUP！！

(時 間)20:00～21:00/スタジオ
(対象者)16歳以上の方/ (参加費)1,300円
(開催日)

8月	7,14,28
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)



【9月スタートの新教室】案内

ZUMBA(月) 19:15～20:15

同じ教室名ですが、講師が異なるので、
参加をしていただき違いを体感してみてください！！！！

ZUMBA(日) 10:45～11:45

参加費： ¥ 1,300

【受付方法】

①当日、30分前より先着順にて受付を開始します。
※参加される方はお名前・電話番号参加をご記入し、参加費のお支払いください。
※定員に達した時点で受付を締め切ります。(スタジオ定員20名程度)

②受付が済んだ方は、受付カードをお渡しします。更衣を済ませスタジオにお越しください。

③講師へ受付カードを渡して下さい。

【注意事項】

体調が優れない場合、無理をしない様お願いします。
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。