

2021年9月から「軽体操・みんなでストレッチ」のご案内

8月9日 15:00 更新

日頃より柴崎市民体育館をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。

2021年9月からの『軽体操・みんなでストレッチ』のご案内を致します詳細は以下の通りです。

【開催日】

開催日	2021年(令和3年)9月7日～12月23日			
≪日程≫	軽体操		みんなでストレッチ	
9月	火曜日	7.14.28	木曜日	9.16.30
10月		5.12.19.26		7.14.21.28
11月		2.9.16.30		4.11.18.25
12月		7.14.21		2.9.16.23

当日スケジュール

1部	入場	9:20～	入場	12:45～
	レッスン時間	9:30～10:15	レッスン時間	12:55～13:40
	退場時間	～10:30	退場時間	～13:55
2部	入場	10:40～	入場	14:05～
	レッスン時間	10:50～11:35	レッスン時間	14:15～15:00
	退場時間	～11:50	退場時間	～15:15

【対象】

18歳以上で立川市内在住・在勤・在学の方

【費用】

200円/回 ※参加時都度お支払いください(回数券使用可)

【定員】

各クラス50名 ※申込み多数の場合には、抽選となります。

【申込み方法】

往復はがきにて

「希望クラス(1部、2部希望順に記載)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、

在勤・在学場合の方は勤務先名か学校名、返信宛先」を記載

※軽体操とみんなでストレッチは、別々の往復はがきにてお申込ください **8/25(水)必着**

送付先

〒190-0023

東京都立川市柴崎町 6-15-9

柴崎市民体育館

柴崎市民体育館指定管理者

野村不動産ライフ&スポーツ・パートナーズ共同事業体

TEL 042-523-5770

【開催スケジュール】

(火)軽体操

レッスン時間
1部 9:30~10:15
2部 10:50~11:35

 軽体操実施日【全14回】

 休館日
 休講日

2021年9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021年10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	30

2021年11月


日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2021年12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

(木)みんなでストレッチ

レッスン時間
1部 12:55~13:40
2部 14:15~15:00

 みんなでストレッチ実施日
【全15回】

 休館日
 休講日

2021年9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021年10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	30

2021年11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30		

2021年12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

