年末年始休館日 12月29日～2027年1月4日　2026年12月休館日 7日(月)・21日(月)

サン町田旭体育館12月

開　放

個人で自由に参加できます。 ※事故防止の為、未就学児の入室はできません。
人数制限はございませんので、予定表の日時・種目に合わせて直接会場にお越し下さい。

【対　象】　小学生以上の方　※18～21時の開放は15歳以上(中学生を除く)が対象。小・中学生のご利用は保護者(成人)同伴。

【利用料金】大　人:310円　高齢者(65歳以上)、子ども(小・中学生)、障がい者:100円

会 場	種　　目
アリーナ	卓球 / バドミントン / バレーボール / 剣道 / バスケットボール ニュースポーツ(裏面予定表「Nスポ開放」にてソフトバレー・ミニテニス・ネオテニスの3種目を同時開放)
多目的室	社交ダンス(水・金・土は15時～18時 火・木は18時～21時に開放)　大会開催により休講となる日程もございます。

公開指導

スポーツ指導員の指導のもとに参加していただくプログラムです。
一部の教室を除き人数制限はございません。予定表の日時・種目に合わせて直接会場にお越し下さい。

・スペース的に講師が満員と判断した場合、入場をお断りする場合がございます。
・大会開催や講師都合等により休講(急な休講も含む)に関しては、裏面の予定表、又はホームページをご確認下さい。

【対　象】　市内在住・在勤・在学いずれかの18歳以上の方

【利用料金】大　人:410円　高齢者(65歳以上)、障がい者:200円

人数制限があります。　マークの教室は裸足で行います。

会 場	種 目	曜 日	時間	内容
アリーナ	卓　球	木	9:30～11:30	初心者を対象に基本技術の実技指導とゲームを行います。
	バドミントン	火	9:30～11:30	初心者を対象に基本技術の実技指導とゲームを行います。
多目的室	エアロビクス	火	13:45～14:35	弾む動きも織り交ぜながら、楽しく音に合わせて動きます。持久力もアップ。
		水	19:00～19:50	
		土	11:00～11:50	
	ラテンエアロビクス	火	12:15～13:05	ダンスを取り入れたエアロビクスにより、楽しみながら健康増進を図ります。
	健康体操★★	水	11:30～12:15	ストレッチ・簡単なリズム体操・手ぬぐい体操を行います。 ※手ぬぐいかタオルをご持参下さい。
	初級ヨガ	隔週月	9:45～10:35	初めての方でも楽しくヨガポーズを取ることができます。
		木	9:30～10:20	
	中級ヨガ	隔週月	11:00～11:50	初級レベルから更に柔軟性・体幹の意識を深め、身体機能向上や集中力アップを目指します。
		木	10:35～11:25	
	骨盤調整	木	11:40～12:25	骨盤周辺の筋肉を鍛え、姿勢の改善や腰痛予防、身体の正しい使い方を覚え、バランスを整えます。
	健康体操☆☆	木	12:40～13:25	ストレッチ・簡単なリズム体操・筋トレを行います。
	ストレッチポール エクササイズ	金	9:00～9:50	円柱型のポールを使い、脊柱・骨盤を整えます。　定員23名　8:45から整理券を配布
	アンチエイジング体操	金	10:00～10:50	音楽に合わせた全身運動と簡単なトレーニングにより体幹強化・体力向上をめざします。
	自重トレーニング	金	11:00～11:50	自分の体重を利用した筋力トレーニング。スクワットや腕立て伏せ等で運動効果を高めます。
	ボディパンプ45	金	13:50～14:35	「音楽×バーベルエクササイズクラス」です。 短時間で全身筋トレが出来る人気教室です。　定員30名　13:20から整理券を配布
会議室	太極拳	木	9:15～10:05	基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力の向上を図ります。
	バレトン 重要! 変更有	隔週月	10:25～11:15	バレエ、フィットネス、ヨガの3つの動きを取り入れた レッスンです。運動量が多めです。　定員制に変更　定員32名　(月)9:55/(水)8:45から整理券を配布
		水	9:15～10:05	
	ストレッチヨガ	土	9:30～10:20	座位や仰向けで行うアーサナを中心に 構成されたクラスです。　定員32名　8:45から整理券を配布
	美ボディヨガ	土	10:30～11:20	綺麗な姿勢を意識しながら筋肉を刺激するアーサナを中心に構成されたクラスです。
	ストレッチ＋筋トレ 12月開催　10日・24日 重要! 変更有	木	10:30～11:20	全身をバランスよく動かし代謝アップが期待できます。 裸足マークを削除。シューズを持参して下さい。　定員25名　10:00から整理券を配布

【利用料金】1時間クラス1回600円 / ベビトレヨガ1回1,000円

多目的室	ZUMBA	水	9:00～10:00	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なステップの入門クラスです。
	ボディバランス	水	12:30～13:30	ヨガ・ピラティス・太極拳を音楽に合わせて行い、柔軟性・関節可動域・体幹の向上が期待できます。
	ボディコンバット	水	13:45～14:45	全身運動を行うキックボクシングクラス。ストレス発散、心肺機能向上、筋力アップが期待できます。
	ボディパンプ	土	9:30～10:30	世界で一番人気のバーベルエクササイズ。 全身を鍛えシェイプアップするのに最適です。　定員30名　8:45から整理券を配布
会議室	歌うボイスエクササイズ 12月開催　14日・28日	月	9:10～10:10	基本的なストレッチや呼吸法を練習後、楽しく 発声と歌唱をしながらインナーマッスルを鍛えます。　定員30名　8:45から整理券を配布
	筋膜リリース 12月開催　1日・15日	火	10:45～11:45	ゆっくり呼吸をしながら、筋膜の固まりを優しく 緩めていきます。　定員25名　10:15から整理券を配布
	ベビトレヨガ 12月開催　22日	火	10:45～11:35	産後のママの骨盤調整・腰痛のケアや、 赤ちゃんの体幹・脳トレをヨガや手遊びをしながら行います。　定員7組　窓口/電話で予約受付
	ZUMBA GOLD	火	19:30～20:30	ZUMBAよりやさしめに構成されています。初めての方が参加しやすいダンスクラスです。

Instagram フォローよろしくお願いします。

サン町田旭体育館
〒194-0023 東京都町田市旭町3－20－60　☎ 042-720-0611
利用時間9:00～21:00　休館日・毎月第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)

最新情報が載っています。 サン町情報

12月 サン町田旭体育館　予定表

休館日　7日(月)・21日(月)

		9	12	15	18	21
1 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導	●卓球開放		剣道開放	
	アリーナ B			教 室	教 室	
	多目的室	教 室	教 室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教 室	筋膜リリース			ZUMBA GOLD
2 (水)	アリーナ A	バド開放		バスケ開放	●バド開放	
	アリーナ B			教 室	教 室	
	多目的室	ZUMBA	教 室	健康体操	ボディバランス	ボディコンバット	社交ダンス開放	エアロ
	会議室	バレトン	教 室	教 室	教 室	
3 (木)	アリーナ A	卓 球 公開指導			バレー開放	
	アリーナ B			教 室		
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教 室	社交ダンス開放
	会議室	太極拳				
4 (金)	アリーナ A	バレー開放	Nスポ開放			
	アリーナ B				●卓球開放	
	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ	社交ダンス開放	
	会議室	教 室	教 室			
5 (土)	アリーナ A	町田ゼルビアスポーツクラブ 成瀬会場クリスマス会		スポーツ教室 町田市障がい福祉課		
	アリーナ B				●卓球開放	
	多目的室	ボディパンプ	エアロ		社交ダンス開放	
	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ			
6 (日)	アリーナ A	第28回ソフトバレーボールフェスティバル 町田市少年少女バレーボール協会				
	アリーナ B					
	多目的室					
	会議室					
7 (月)	アリーナ A	休 館 日				
	アリーナ B					
	多目的室					
	会議室					
8 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導	●卓球開放		剣道開放	
	アリーナ B			教 室	教 室	
	多目的室	教 室	教 室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教 室				ZUMBA GOLD
9 (水)	アリーナ A	バド開放		バスケ開放	●バド開放	
	アリーナ B			教 室	教 室	
	多目的室	ZUMBA	教 室	健康体操	ボディバランス	ボディコンバット	社交ダンス開放	エアロ
	会議室	バレトン	教 室	教 室	教 室	
10 (木)	アリーナ A	卓 球 公開指導		なぎなた連盟	バレー開放	
	アリーナ B			教 室		
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教 室	社交ダンス開放
	会議室	太極拳	ストレッチ・筋トレ			
11 (金)	アリーナ A	バレー開放	Nスポ開放			
	アリーナ B				●卓球開放	
	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ	ボディパンプ45	社交ダンス開放
	会議室	教 室	教 室			
12 (土)	アリーナ A		●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課		
	アリーナ B		●F卓球開放		●卓球開放	
	多目的室	ボディパンプ	エアロ	普及講習会 ダンススポーツ連盟		
	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ			
13 (日)	アリーナ A	町田市合同大会 町田市空手道連盟				
	アリーナ B					
	多目的室					
	会議室	町田市空手道連盟				
14 (月)	アリーナ A		●バド開放		教 室	
	アリーナ B	卓球開放				
	多目的室	初級・中級ヨガ				
	会議室	歌うエクサ	バレトン			
15 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導	●卓球開放		剣道開放	
	アリーナ B			教 室		
	多目的室	教 室	教 室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教 室	筋膜リリース			ZUMBA GOLD

		9	12	15	18	21
16 (水)	アリーナ A	バド開放			バスケ開放	●バド開放
	アリーナ B				教 室	教 室
	多目的室	ZUMBA	教 室	健康体操	ボディバランス	ボディコンバット	社交ダンス開放	エアロ
	会議室	バレトン	教 室	教 室	教 室	
17 (木)	アリーナ A	卓 球 公開指導				
	アリーナ B				教 室	バレー開放
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操		社交ダンス開放
	会議室	太極拳				
18 (金)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放		
	アリーナ B					●卓球開放
	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ	ボディパンプ45	社交ダンス開放
	会議室	教 室	教 室			
19 (土)	アリーナ A	Youth Activities in Tokyo		●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	
	アリーナ B			●F卓球開放		●卓球開放
	多目的室	ボディパンプ	エアロ		普及講習会 ダンススポーツ連盟	
	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ			
20 (日)	アリーナ A			クリスマス会 町田市レクダンスグループ		
	アリーナ B	F卓球開放				
	多目的室					
	会議室					
21 (月)	アリーナ A	休 館 日				
	アリーナ B					
	多目的室					
	会議室					
22 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導	●卓球開放		剣道開放	
	アリーナ B			教 室	教 室	
	多目的室	教 室	教 室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教 室	ベビトレ			ZUMBA GOLD
23 (水)	アリーナ A	バド開放			バスケ開放	●バド開放
	アリーナ B				教 室	教 室
	多目的室	ZUMBA	教 室	健康体操	ボディバランス	ボディコンバット	社交ダンス開放	エアロ
	会議室	バレトン	教 室	教 室		
24 (木)	アリーナ A	卓 球 公開指導			なぎなた連盟	
	アリーナ B					バレー開放
	多目的室		骨盤調整	健康体操	教 室	社交ダンス開放
	会議室	太極拳	ストレッチ・筋トレ			
25 (金)	アリーナ A	バレー開放	Nスポ開放			
	アリーナ B					●卓球開放
	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ	ボディパンプ45	社交ダンス開放
	会議室	教 室	教 室			
26 (土)	アリーナ A	中学校バドミントン冬季大会 町田予選 町田市中体連バドミントン部				
	アリーナ B					
	多目的室	ボディパンプ	エアロ		普及講習会 ダンススポーツ連盟	
	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ			
27 (日)	アリーナ A			●バド開放		
	アリーナ B	F卓球開放				
	多目的室					
	会議室			ペスカドーラ町田		
28 (月)	アリーナ A	ペスカドーラ町田				
	アリーナ B					
	多目的室	初級・中級ヨガ				
	会議室	歌うエクサ	バレトン	ペスカドーラ町田		
29 (火)	アリーナ A	年 末 年 始 休 館 日 (2026/12/29~2027/1/4)				
	アリーナ B					
	多目的室					
	会議室					
30 (水)	アリーナ A	年 末 年 始 休 館 日 (2026/12/29~2027/1/4)				
	アリーナ B					
	多目的室					
	会議室					
31 (木)	アリーナ A	年 末 年 始 休 館 日 (2026/12/29~2027/1/4)				
	アリーナ B					
	多目的室					
	会議室					

【開放】人数制限はございません。開始５分前から受付を開始します。
- ●印がついた開放は館内混雑緩和の為、開始３時間前から整理券を配布します。
  整理券番号順に受付を致します。
- 「Ｆ卓球」は初心者、ファミリー専用の台を設けております。

【教室】事前に申し込みの上、当選された方が対象のスポーツ教室です。

【公開指導】一部教室を除き人数制限はございません。開始時間は表面をご確認下さい。
- 　　の教室は人数の制限を設けています。整理券配布等の詳細は表面をご確認下さい。

【空白】団体専用利用枠です。『まちだ施設案内システム』にてご予約の上ご利用ください。※予約には事前の登録が必要です。

★ 施設ご利用中のケガにつきましては、自己責任となります。あらかじめご了承ください。

おしらせ
館内にトレーニング室もございます
大人310円
高齢者・障がい者　100円