

サン町田旭体育館 5月

開 放

個人で自由に参加できます。スポーツ指導員はつきません。人数制限はありません。
予定表の日時・種目に合わせて直接会場にお越し下さい。室内シューズをご持参ください。

【対 象】 小学生以上の方 ※夜間(18～21時)の開放は、15歳以上(中学生を除く)が対象です。小・中学生が利用される場合は保護者(成人)の同伴が必要です。
【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(予定表の「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15時～18時 火・木は18時～21時に開放しています。) 大会開催によって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きます。一部の教室を除き人数制限はありません。
予定表の日時・種目に合わせて直接会場にお越し下さい。室内シューズをご持参ください。

大会開催や講師都合等により休講となる日程がございますので、裏面の予定表をご確認下さい。

急な休講の際はホームページに掲載しますので併せてご確認ください。

【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



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出来ます。
		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、ひとつひとつのポーズとじっくり向き合いながら身体機能向上や集中力UP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・骨盤を調整しアライメントを整えます。関節可動域改善、リラクゼーション効果が期待できます。※定員30名
	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かんたんトレーニングにより体幹強化・体力向上をめざします。
会議室	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の種目を正しいフォームで行い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。背中とお尻を鍛えたい方におすすめです。※定員30名
	太極拳	隔週月	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。
		木		
	バレトン	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。運動量が多めです。
		水	9:15～10:05	
会議室	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。柔軟性やリラクゼーションを得たい方におすすめです。
	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。

※「ストレッチポールエクササイズ」は、定員30名となります。開館(8時45分)より整理券を配布します。

※「ボディパンプ45」は、定員30名となります。教室開始30分前より整理券を配布します。

【利用料金】 1回600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。シェイプアップに効果的です。
	NEW 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ます。柔軟性、関節可動域、体幹の向上に効果的なイチオシ教室です。
	時間変更 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UPが期待できます。身体の引き締め効果あり。
会議室	ZUMBA GOLD	火	19:30～20:30	ZUMBAよりやさしめに構成されています。アクティブシニアや初めての方が参加しやすいダンスクラスです。

最新情報については、体育館ホームページをご確認いただくか、体育館まで直接お問い合わせ下さい。



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)

Instagramに最新の施設情報・教室情報が載っています。フォローよろしくお願いします。

サン町情報



5月 サン町田旭体育館 予定表

休館日 7 日(水)・19日(月)

	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21
1	アリーナ A B	卓球 公開指導		なぎなた連盟	バレー開放	16	アリーナ A B	バレー開放	Nスポ開放	教室 ●卓球開放
(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ 太極拳	骨盤調整 健康体操		社交ダンス開放	(金)	多目的室 会議室	全日本戸山流居合道連盟講習会		
2	アリーナ A B	バレー開放	Nスポ開放		●卓球開放	17	アリーナ A B	全日本戸山流居合道連盟第48回全国大会		
(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	教室 ボディ パンフ45	(土)	多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
3	アリーナ A B	第33回町田市新体操選手権大会 前日準備				18	アリーナ A B	全日本戸山流居合道連盟第48回全国大会		
(土)	多目的室 会議室			ダンススポーツ 普及講習会	町田市団地野球連盟	(日)	多目的室 会議室	全日本戸山流居合道連盟第48回全国大会		
4	アリーナ A B	第33回町田市新体操選手権大会				19	アリーナ A B	休館日		
(日)	多目的室 会議室					(月)	多目的室 会議室			
5	アリーナ A B	第33回町田市新体操選手権大会				20	アリーナ A B	バドミントン 公開指導	●卓球開放	剣道開放
(月)	多目的室 会議室					(火)	多目的室 会議室	教室	教室	教室
6	アリーナ A B		●F卓球開放		剣道開放	21	アリーナ A B	バド開放		バスケット 教室
(火)	多目的室 会議室				社交ダンス開放	(水)	多目的室 会議室	ZUMBA 教室	健康体操	ボディ バランス
7	アリーナ A B	休館日				22	アリーナ A B	卓球 公開指導		なぎなた連盟
(水)	多目的室 会議室					(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操
8	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放	23	アリーナ A B	バレー開放	町田美容専門学校	
(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放	(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ
9	アリーナ A B	バレー開放	Nスポ開放		教室 ●卓球開放	24	アリーナ A B	教室	●バド開放	スポーツ教室
(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	教室 ボディ パンフ45	(土)	多目的室 会議室	エアロ	●F卓球開放	町田市障がい福祉課
10	アリーナ A B		●バド開放	スポーツ教室	●卓球開放	25	アリーナ A B	町田市中体連バドミントン選手権大会		
(土)	多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会		(日)	多目的室 会議室			
11	アリーナ A B	第1回指導稽古会及び模擬審査会 町田市剣道連盟				26	アリーナ A B	卓球開放	●バド開放	
(日)	多目的室 会議室					(月)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ		
12	アリーナ A B	卓球開放	●バド開放			27	アリーナ A B	バドミントン 公開指導	●卓球開放	剣道開放
(月)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ				(火)	多目的室 会議室	教室	教室	教室
13	アリーナ A B	バドミントン 公開指導	●卓球開放	教室	剣道開放	28	アリーナ A B	バド開放		バスケット
(火)	多目的室 会議室	教室	教室	ラテン	教室	(水)	多目的室 会議室	ZUMBA 教室	健康体操	ボディ バランス
14	アリーナ A B	バド開放		バスケット	●バド開放	29	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室
(水)	多目的室 会議室	ZUMBA 教室	健康体操	ボディ バランス	教室	(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操
15	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放	30	アリーナ A B	バレー開放	Nスポ開放	教室 ●卓球開放
(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放	(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ
16	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放	31	アリーナ A B	教室	●バド開放	スポーツ教室
(金)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放	(土)	多目的室 会議室	エアロ	●F卓球開放	町田市障がい福祉課
17	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ
(土)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
18	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ
(日)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
19	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(月)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
20	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(火)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
21	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(水)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
22	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
23	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(金)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
24	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(土)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
25	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(日)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
26	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(月)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
27	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(火)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
28	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(水)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
29	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
30	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(金)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
31	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会
(土)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		多目的室 会議室	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会

【開放】人数制限はありません。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、ファミリー優先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ありません。開始時間は表面を確認下さい。

- ・「ボディパンフ45」「ストレッチボールエクササイズ」は、定員30名となります。 開始時間30分前から整理券を配布いたします。

【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。

