

サン町田旭体育館 4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。

【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・ニュースポーツ ※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種目を同時開放しています。
多目的室	社交ダンス（水・金・土曜日は15時～18時、火・木曜日は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。

自由参加教室

スポーツ指導員の指導のもとに参加していただきます。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。

【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

※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ご注意ください。裏面の予定をご確認ください。

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	9:15～10:05	
	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	10:25～11:15	
	骨盤調整	木	11:35～12:20	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。
	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
エアロ&骨盤底筋	金	10:00～10:50	音楽に合わせて全身運動を行います。更に骨盤底筋トレーニングにより、身体の不調と姿勢改善に効果が期待できます。	
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の種目を正しいフォームで行い運動効果を高めます。	
会議室	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	水	9:15～10:05	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。
	リラックスヨガ	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。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めです。
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。	

【利用料金】1回600円 ※「ボディパンプ」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。

多目的室	ZUMBA	水	9:00～10:00	サルサ・メレンゲ・クンビア・レグ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。
	ボディコンバット	水	13:50～14:50	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。
	ボディパンプ	水	12:35～13:35	世界で一番人気のバーベルエクササイズ。スクワットをはじめとし、全身を鍛えシェイプアップするのに最適なプログラムです。
土		9:30～10:30		
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。

◆感染症拡大防止のために施設管理者が定めたその他の措置を遵守し、指示に従って下さい。

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

4月 サン町田旭体育館 予定表

		9	12	15	18	21
1 (月)	アリーナ	A	休館日			
		B				
	多目的室					
	会議室					
2 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放		剣道開放
		B				
	多目的室		ラテン	エアロ		社交ダンス開放
	会議室					ZUMBA GOLD
3 (水)	アリーナ	A	バド開放			●バド開放
		B				
	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディ パンフ	ボディ コンバット	社交ダンス開放
	会議室	バレット				
4 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室			バレー開放
		B				
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整			社交ダンス開放
	会議室	太極拳				
5 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放		●卓球開放
		B				
	多目的室	ストレッチポ ール エクササイズ	エアロ& 骨盤底筋	自重トレ		社交ダンス開放
	会議室					
6 (土)	アリーナ	A		●F卓球開放		●卓球開放
		B		●バド開放		
	多目的室	ボディパンフ	エアロ			社交ダンス開放
	会議室	リラクソヨガ	美ボディ ヨガ			
7 (日)	アリーナ	A	開会式 町田市軟式野球 連盟	開会式 町田市ソフト ボール連盟		
		B				
	多目的室	町田市ソフトボール連盟				
	会議室	町田市軟式野球連盟	町田市ソフトボール連盟			
8 (月)	アリーナ	A	卓球開放	●バド開放		
		B				
	多目的室	初級・中級ヨガ				
	会議室	太極拳				
9 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放		剣道開放
		B				
	多目的室		ラテン	エアロ		社交ダンス開放
	会議室					ZUMBA GOLD
10 (水)	アリーナ	A	バド開放			●バド開放
		B				
	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディ パンフ	ボディ コンバット	社交ダンス開放
	会議室	バレット				
11 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室		なぎなた連盟	バレー開放
		B				
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整			社交ダンス開放
	会議室	太極拳				
12 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放		●卓球開放
		B				
	多目的室	ストレッチポ ール エクササイズ	エアロ& 骨盤底筋	自重トレ		社交ダンス開放
	会議室					
13 (土)	アリーナ	A		●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
		B		●バド開放		
	多目的室	ボディパンフ	エアロ			社交ダンス開放
	会議室	リラクソヨガ	美ボディ ヨガ			
14 (日)	アリーナ	A	西東京定期稽古会 町田市剣道連盟			
		B				
	多目的室					
	会議室					
15 (月)	アリーナ	A	休館日			
		B				
	多目的室					
	会議室					

		9	12	15	18	21	
16 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放		剣道開放	
		B			教室	教室	
	多目的室		教室	ラテン	エアロ		社交ダンス開放
	会議室		教室			ZUMBA GOLD	
17 (水)	アリーナ	A	バド開放			教室	●バド開放
		B			教室		
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ パンフ	ボディ コンバット	社交ダンス開放
	会議室	バレット	教室				
18 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室		教室	バレー開放	
		B			なぎなた連盟		
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	教室		社交ダンス開放	
	会議室	太極拳			教室		
19 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放		●卓球開放	
		B					
	多目的室	ストレッチポ ール エクササイズ	エアロ& 骨盤底筋	自重トレ	教室	社交ダンス開放	
	会議室	教室				町田市卓球連盟	
20 (土)	アリーナ	A		●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放	
		B		●バド開放			
	多目的室	ボディパンフ	エアロ			社交ダンス開放	
	会議室	町田市新体操連盟	町田市一般・体操 リズム運動連盟	町田市バドミントン 連盟	町田市ソフトテニス 連盟		
21 (日)	アリーナ	A	バレーボール審判員・ラインズマン研修会 町田市少年少女バレーボール協会				
		B					
	多目的室						
	会議室						
22 (月)	アリーナ	A	卓球開放	●バド開放			
		B				教室	
	多目的室	初級・中級ヨガ					
	会議室	太極拳					
23 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放		剣道開放	
		B			教室	教室	
	多目的室		教室	ラテン	エアロ		社交ダンス開放
	会議室		教室			ZUMBA GOLD	
24 (水)	アリーナ	A	バド開放			教室	●バド開放
		B			教室		
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ パンフ	ボディ コンバット	社交ダンス開放
	会議室	バレット	教室				
25 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室		教室	バレー開放	
		B					
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	教室		社交ダンス開放	
	会議室	太極拳			教室		
26 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放		●卓球開放	
		B					
	多目的室	ストレッチポ ール エクササイズ	エアロ& 骨盤底筋	自重トレ	教室	社交ダンス開放	
	会議室	衆議院議員補欠選挙 町田市選挙管理委員会					
27 (土)	アリーナ	A		●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放	
		B		●バド開放			
	多目的室	ボディパンフ	エアロ			社交ダンス開放	
	会議室	衆議院議員補欠選挙 町田市選挙管理委員会					
28 (日)	アリーナ	A	衆議院議員補欠選挙 町田市選挙管理委員会				
		B					
	多目的室						
	会議室						
29 (月)	アリーナ	A	衆議院議員補欠選挙 町田市選挙管理委員会				
		B					
	多目的室						
	会議室	町田市選挙管理委員会					
30 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放		剣道開放	
		B			教室	教室	
	多目的室		教室	ラテン	エアロ		社交ダンス開放
	会議室		教室			ZUMBA GOLD	

空白部分は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。

【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。

【自由参加教室】 人数制限はありません。開始時間は表面をご確認下さい。

※「ボディパンフ」「ストレッチポールエクササイズ」は、定員30名となります。開始時間30分前から1階受付にて整理券を配布いたします。

●印がついた開放は、館内混雑緩和の為開始3時間前から開放整理券を配布します。整理券番号順に受付を致します。