

サン町田旭体育館 5月

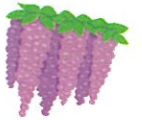
開放

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。

【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けます。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下さい。

| 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。 |
| ストレッチボールエクササイズ | 金 | 9:00～9:50 | 円柱型のボールを使い、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 | |
| 有酸素運動&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。 |
| | 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。 |

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)



5月 サン町田旭体育館 予定表

| | | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
|-----------|--------|-----------------------------|----------|---------------------|--------------------|----------|
| 1 (水) | アリーナ A | バド開放 | | | | ●バド開放 |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | ZUMBA | 健康体操 | ボディパンプ | ボディコンバット | 社交ダンス開放 |
| 会議室 | バレトン | | | | | エアロ |
| 2 (木) | アリーナ A | 卓球自由参加教室 | | | | バレー開放 |
| | アリーナ 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 | | | | | |
| 3 (金) | アリーナ A | バレー開放 | | Nスポ開放 | | ●卓球開放 |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | | | | | 社交ダンス開放 |
| 会議室 | | | | | | |
| 4 (土) | アリーナ A | 新体操選手権大会前日準備 町田市新体操連盟 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | | | | | 社交ダンス開放 |
| 会議室 | | | | | 総会抽選会 町田市地域野球連盟 | |
| 5 (日) | アリーナ A | 第32回町田市新体操選手権大会 町田市新体操連盟 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | | | | | |
| 会議室 | | | | | | |
| 6 (月) | アリーナ A | 第32回町田市新体操選手権大会 町田市新体操連盟 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | | | | | |
| 会議室 | | | | | | |
| 7 (火) | アリーナ A | 休館日 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | | | | | |
| 会議室 | | | | | | |
| 8 (水) | アリーナ A | バド開放 | | | | 教室 ●バド開放 |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | ZUMBA | 教室 | 健康体操 | ボディパンプ | ボディコンバット |
| 会議室 | バレトン | 教室 | | | 社交ダンス開放 | |
| 9 (木) | アリーナ A | 卓球自由参加教室 | | | | バレー開放 |
| | アリーナ 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 |
| 10 (金) | アリーナ A | バレー開放 | | Nスポ開放 | | ●卓球開放 |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | ストレッチポールエクササイズ | 有酸素&骨盤底筋 | 自重トレ | 教室 | 社交ダンス開放 |
| 会議室 | | | | | 教室 | |
| 11 (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 |
| | アリーナ B | 教室 | | ●バド開放 | | |
| | 多目的室 | ボディパンプ | エアロ | | | 社交ダンス開放 |
| 会議室 | | | | | 町田市ソフトテニス連盟 | |
| 12 (日) | アリーナ A | 第1回指導者古会及び模擬審査 町田市剣道連盟 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | | | | | |
| 会議室 | | | | | | |
| 13 (月) | アリーナ A | 卓球開放 | | ●バド開放 | | |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | 初級・中級ヨガ | | | | |
| 会議室 | 太極拳 | | | | | |
| 14 (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 |
| | 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 | 教室 | | | ZUMBA GOLD | |
| 15 (水) | アリーナ A | バド開放 | | | | 教室 ●バド開放 |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | ZUMBA | 教室 | 健康体操 | ボディパンプ | ボディコンバット |
| 会議室 | バレトン | 教室 | | | 社交ダンス開放 | |

| | | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
|-----------|-------------|------------------------------------|----------|-------|------------|---------------------|
| 16 (木) | アリーナ A | 卓球自由参加教室 | | | 教室 | バレー開放 |
| | アリーナ 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 |
| 17 (金) | アリーナ A | バレー開放 | | Nスポ開放 | | ●卓球開放 |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | 全日本戸山流居合道連盟講習会 | | | | |
| 会議室 | 教室 | グラウンドゴルフ協会 | | | | |
| 18 (土) | アリーナ A | 全日本戸山流居合道連盟第47回全国大会 全日本戸山流居合道連盟 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | 第76回全日本総合女子選手権大会 町田市ソフトボール連盟 | | | | |
| 会議室 | 全日本戸山流居合道連盟 | | | | | |
| 19 (日) | アリーナ A | 全日本戸山流居合道連盟第47回全国大会 全日本戸山流居合道連盟 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | 第76回全日本総合女子選手権大会 町田市ソフトボール連盟 | | | | |
| 会議室 | 全日本戸山流居合道連盟 | | | | | |
| 20 (月) | アリーナ A | 休館日 | | | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | | | | | |
| 会議室 | | | | | | |
| 21 (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 |
| | 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 | 教室 | | | ZUMBA GOLD | |
| 22 (水) | アリーナ A | バド開放 | | | | 教室 ●バド開放 |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | ZUMBA | 教室 | 健康体操 | ボディパンプ | ボディコンバット |
| 会議室 | バレトン | 教室 | | | 社交ダンス開放 | |
| 23 (木) | アリーナ A | 卓球自由参加教室 | | | | バレー開放 |
| | アリーナ 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 |
| 24 (金) | アリーナ A | バレー開放 | | Nスポ開放 | | ●卓球開放 |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | ストレッチポールエクササイズ | 有酸素&骨盤底筋 | 自重トレ | 教室 | 社交ダンス開放 |
| 会議室 | | | | | 教室 | |
| 25 (土) | アリーナ A | ●F卓球開放 | | ●バド開放 | | ●卓球開放 |
| | アリーナ B | 教室 | | | | スポーツ教室 町田市障がい福祉課 |
| | 多目的室 | 第76回全日本総合女子選手権大会 町田市ソフトボール連盟 | | | | |
| 会議室 | リラクソコガ | | 美ボディヨガ | | | |
| 26 (日) | アリーナ A | F卓球開放 | | ●バド開放 | | |
| | アリーナ B | | | | | |
| | 多目的室 | 第76回全日本総合女子選手権大会予備日 町田市ソフトボール連盟 | | | | |
| 会議室 | | | | | | |
| 27 (月) | アリーナ A | 卓球開放 | | ●バド開放 | | |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | 初級・中級ヨガ | | | | |
| 会議室 | 太極拳 | | | | | |
| 28 (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 |
| | 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 | 教室 | | | ZUMBA GOLD | |
| 29 (水) | アリーナ A | バド開放 | | | | 教室 ●バド開放 |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | ZUMBA | 教室 | 健康体操 | ボディパンプ | ボディコンバット |
| 会議室 | バレトン | 教室 | | | 社交ダンス開放 | |
| 30 (木) | アリーナ A | 卓球自由参加教室 | | | | バレー開放 |
| | アリーナ 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 |
| 31 (金) | アリーナ A | バレー開放 | | Nスポ開放 | | ●卓球開放 |
| | アリーナ B | | | | | 教室 |
| | 多目的室 | ストレッチポールエクササイズ | 有酸素&骨盤底筋 | 自重トレ | 教室 | 社交ダンス開放 |
| 会議室 | | | | | 教室 | |

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ください。
- ※「ボディパンプ」「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、館内混雑緩和の為に開始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。

