

サン町田旭体育館 6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。

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。

【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

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
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。	
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。柔軟性やリラクセ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。	

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

【利用料金】1回600円

会場	種目	曜日	時間	内容
多目的室	ZUMBA	水	9:00~10:00	サルサ・メレンゲ・カンピア・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。※定員30名
		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。

※「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。

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)



6月 サン町田旭体育館 予定表

		9	12	15	18	21				
1	アリーナ	A	全日本プロレスチャリティ町田大会 全日本プロレスチャリティ町田大会実行委員会							
	多目的室	B	ボディパンプ	エアロ	社交ダンス開放					
	(土) 会議室		リラクソスヨガ	美ボディヨガ	定期総会 町田市剣道連盟					
2	アリーナ	A	開会式 町田市団地野球連盟							
	多目的室	B	バド開放							
	(日) 会議室									
3	アリーナ	A	休館日							
	多目的室	B								
	(月) 会議室									
4	アリーナ	A	バドミントン自由参加教室	●卓球開放	教室	剣道開放				
	多目的室	B	教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放			
	(火) 会議室		教室	教室			ZUMBA GOLD			
5	アリーナ	A	バド開放							
	多目的室	B	教室	●バド開放	教室					
	(水) 会議室		ZUMBA	教室	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	エアロ	
6	アリーナ	A	卓球自由参加教室							
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	教室	社交ダンス開放				
	(木) 会議室		太極拳				教室			
7	アリーナ	A	バレー開放							
	多目的室	B	Nスポ開放	教室	●卓球開放					
	(金) 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	社交ダンス開放			
8	アリーナ	A	教室							
	多目的室	B	●バド開放	●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放				
	(土) 会議室		ボディパンプ	エアロ	社交ダンス開放					
9	アリーナ	A	第48回夏季町田市バスケットボールリーグ戦大会 町田市バスケットボール協会							
	多目的室	B								
	(日) 会議室		第48回夏季町田市バスケットボールリーグ戦大会 町田市バスケットボール協会							
10	アリーナ	A	卓球開放	●バド開放		教室				
	多目的室	B	初級・中級ヨガ							
	(月) 会議室		太極拳							
11	アリーナ	A	バドミントン自由参加教室							
	多目的室	B	●卓球開放	教室	教室	剣道開放				
	(火) 会議室		教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放			
12	アリーナ	A	バド開放							
	多目的室	B	教室	●バド開放	教室					
	(水) 会議室		ZUMBA	教室	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	エアロ	
13	アリーナ	A	卓球自由参加教室							
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	教室	社交ダンス開放				
	(木) 会議室		太極拳				教室			
14	アリーナ	A	バレー開放							
	多目的室	B	Nスポ開放	教室	●卓球開放					
	(金) 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	社交ダンス開放			
15	アリーナ	A	教室							
	多目的室	B	●バド開放	●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放				
	(土) 会議室		リラクソスヨガ	美ボディヨガ	社交ダンス開放					

		9	12	15	18	21				
16	アリーナ	A	第48回夏季町田市バスケットボールリーグ戦大会 町田市バスケットボール協会							
	多目的室	B								
	(日) 会議室		第48回夏季町田市バスケットボールリーグ戦大会 町田市バスケットボール協会							
17	アリーナ	A	休館日							
	多目的室	B								
	(月) 会議室									
18	アリーナ	A	バドミントン自由参加教室	●卓球開放	教室	剣道開放				
	多目的室	B	教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放			
	(火) 会議室		教室	教室			ZUMBA GOLD			
19	アリーナ	A	バド開放							
	多目的室	B	教室	●バド開放	教室					
	(水) 会議室		ZUMBA	教室	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	エアロ	
20	アリーナ	A	卓球自由参加教室							
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	教室	社交ダンス開放				
	(木) 会議室		太極拳				教室			
21	アリーナ	A	バレー開放							
	多目的室	B	Nスポ開放	教室	●卓球開放					
	(金) 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	社交ダンス開放			
22	アリーナ	A	教室							
	多目的室	B	●バド開放	●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放				
	(土) 会議室		ボディパンプ	エアロ	社交ダンス開放					
23	アリーナ	A	第48回夏季町田市バスケットボールリーグ戦大会 町田市バスケットボール協会							
	多目的室	B								
	(日) 会議室		第48回夏季町田市バスケットボールリーグ戦大会 町田市バスケットボール協会							
24	アリーナ	A	卓球開放							
	多目的室	B	●バド開放							
	(月) 会議室		初級・中級ヨガ							
25	アリーナ	A	バドミントン自由参加教室							
	多目的室	B	●卓球開放	教室	教室	剣道開放				
	(火) 会議室		教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放			
26	アリーナ	A	バド開放							
	多目的室	B	教室	●バド開放	教室					
	(水) 会議室		ZUMBA	教室	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	エアロ	
27	アリーナ	A	卓球自由参加教室							
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	教室	社交ダンス開放				
	(木) 会議室		太極拳				教室			
28	アリーナ	A	バレー開放							
	多目的室	B	Nスポ開放	教室	●卓球開放					
	(金) 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	社交ダンス開放			
29	アリーナ	A	教室							
	多目的室	B	●バド開放	●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放				
	(土) 会議室		ボディパンプ	エアロ	社交ダンス開放					
30	アリーナ	A	F卓球開放							
	多目的室	B	●バド開放							
	(日) 会議室									

【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。

【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。

「ボディパンプ」「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1階受付にて整理券を配布いたします。

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。

