

サン町田旭体育館 7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。

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下さい。裏面の予定をご確認下さい。

【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

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 (時間変更)	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 (時間変更)	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(時間変更)	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。
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。	
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。	

※「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。

【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。
	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)



7月 サン町田旭体育館 予定表

	9	12	15	18	21		9	12	15	18	21		
1	アリーナ A	休館日					アリーナ A	休館日					
	アリーナ B						アリーナ B						
(月)	多目的室						多目的室						
	会議室						会議室						
2	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	アリーナ A	バド開放				●バド開放		
	アリーナ B			教室	教室	アリーナ B							
(火)	多目的室		ラテン エアロ		社交ダンス開放	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						会議室	バレトン					
3	アリーナ A	バド開放				アリーナ A	卓球自由参加教室				アリーナ A	バレー開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(水)	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整		多目的室	初級・中級ヨガ	*骨盤調整は急遽休講致します。	
	会議室						会議室						
4	アリーナ A	卓球自由参加教室			なぎなた連盟	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A	教室	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	●卓球開放	
(木)	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整		社交ダンス開放	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ		多目的室	ストレッチポール	
	会議室						会議室						
5	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A					アリーナ A	●バド開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	●F卓球開放	
(金)	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	多目的室	ボディパンプ	エアロ		多目的室	ボディパンプ	エアロ	
	会議室	東京都知事選挙 町田市選挙管理委員会					会議室	リラクソスヨガ					
6	アリーナ A	教室	●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放	アリーナ A	第32回関東私立高等学校バレーボール選手権大会 関東私立高等学校バレーボール連盟						
	アリーナ B		●F卓球開放		●卓球開放	アリーナ B							
(土)	多目的室	ボディパンプ	エアロ		社交ダンス開放	多目的室							
	会議室	東京都知事選挙 町田市選挙管理委員会					会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟					
7	アリーナ A	F卓球開放			●バド開放	アリーナ A	第32回関東私立高等学校バレーボール選手権大会 関東私立高等学校バレーボール連盟						
	アリーナ B					アリーナ B							
(日)	多目的室	町田市軟式野球連盟少年部					多目的室	初級・中級ヨガ					
	会議室	東京都知事選挙 町田市選挙管理委員会					会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟					
8	アリーナ A	卓球開放			●バド開放	アリーナ A	バドミントン自由参加教室			●卓球開放	アリーナ A	剣道開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	教室	
(月)	多目的室	初級・中級ヨガ				多目的室				ラテン エアロ	多目的室	ラテン エアロ	
	会議室	東京都知事選挙 町田市選挙管理委員会					会議室						
9	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	アリーナ A	バド開放				アリーナ A	●バド開放	
	アリーナ B			教室	教室	アリーナ B					アリーナ B		
(火)	多目的室		ラテン エアロ		社交ダンス開放	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	エアロ	
	会議室						会議室	バレトン					
10	アリーナ A	バド開放				アリーナ A	卓球自由参加教室			なぎなた連盟	アリーナ A	バレー開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(水)	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整		多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	
	会議室						会議室						
11	アリーナ A	卓球自由参加教室				アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A	●卓球開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(木)	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整		社交ダンス開放	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ		多目的室	ストレッチポール	
	会議室						会議室						
12	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A					アリーナ A	教室	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	●卓球開放	
(金)	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング		社交ダンス開放	多目的室	ボディパンプ	エアロ		多目的室	ボディパンプ	エアロ	
	会議室						会議室	リラクソスヨガ					
13	アリーナ A	教室	●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放	アリーナ A	F卓球開放						
	アリーナ B		●F卓球開放		●卓球開放	アリーナ B							
(土)	多目的室	ボディパンプ	エアロ		社交ダンス開放	多目的室							
	会議室	リラクソスヨガ					会議室	美ボディヨガ					
14	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					アリーナ A	教室			●バド開放	アリーナ A	
	アリーナ B						アリーナ B					アリーナ B	教室
(日)	多目的室						多目的室	初級・中級ヨガ				多目的室	初級・中級ヨガ
	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					会議室	太極拳					
15	アリーナ A	第51回会長杯争奪・協会創立記念バレーボール大会 町田市少年少女バレーボール協会				アリーナ A	教室			●卓球開放	アリーナ A	剣道開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	教室	
(月)	多目的室						多目的室				ラテン エアロ	多目的室	ラテン エアロ
	会議室	町田市軟式野球連盟					会議室						
16	アリーナ A	教室				アリーナ A	教室				アリーナ A	●バド開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(火)	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	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	エアロ	
	会議室	バレトン					会議室						
17	アリーナ A	バド開放				アリーナ A	バド開放				アリーナ A	●バド開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(水)	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	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	エアロ	
	会議室	バレトン					会議室						
18	アリーナ A	卓球自由参加教室				アリーナ A	卓球自由参加教室				アリーナ A	バレー開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(木)	多目的室	初級・中級ヨガ *骨盤調整は急遽休講致します。					多目的室	初級・中級ヨガ					
	会議室						会議室	太極拳					
19	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A	教室	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	●卓球開放	
(金)	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	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ		多目的室	ストレッチポール	
	会議室						会議室						
20	アリーナ A					アリーナ A				●バド開放	アリーナ A		
	アリーナ B					アリーナ B				●F卓球開放	アリーナ B	●卓球開放	
(土)	多目的室	ボディパンプ			エアロ	多目的室	ボディパンプ			エアロ	多目的室	ボディパンプ	
	会議室	リラクソスヨガ					会議室	美ボディヨガ					
21	アリーナ A	第32回関東私立高等学校バレーボール選手権大会 関東私立高等学校バレーボール連盟					アリーナ A	第32回関東私立高等学校バレーボール選手権大会 関東私立高等学校バレーボール連盟					
	アリーナ B						アリーナ B						
(日)	多目的室						多目的室						
	会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟					会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟					
22	アリーナ A	第32回関東私立高等学校バレーボール選手権大会 関東私立高等学校バレーボール連盟					アリーナ A	第32回関東私立高等学校バレーボール選手権大会 関東私立高等学校バレーボール連盟					
	アリーナ B						アリーナ B						
(月)	多目的室	初級・中級ヨガ				多目的室	初級・中級ヨガ				多目的室	初級・中級ヨガ	
	会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟					会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟					
23	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	アリーナ A	バドミントン自由参加教室			●卓球開放	アリーナ A	教室	
	アリーナ B			教室	教室	アリーナ B					アリーナ B	教室	
(火)	多目的室	初級・中級ヨガ				多目的室				ラテン エアロ	多目的室	ラテン エアロ	
	会議室	東京都知事選挙 町田市選挙管理委員会					会議室						
24	アリーナ A	バド開放				アリーナ A	バド開放				アリーナ A	●バド開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(水)	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	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	エアロ	
	会議室	バレトン					会議室						
25	アリーナ A	卓球自由参加教室			なぎなた連盟	アリーナ A	卓球自由参加教室			なぎなた連盟	アリーナ A	バレー開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(木)	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整		社交ダンス開放	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整		多目的室	初級・中級ヨガ		
	会議室						会議室						
26	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	アリーナ A	●卓球開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(金)	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	多目的室	ストレッチポール	アンチエイジング	自重トレ		多目的室	ストレッチポール	
	会議室						会議室						
27	アリーナ A					アリーナ A				協和キリン共催卓球講習会 町田市卓球連盟	アリーナ A	●卓球開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(土)	多目的室	ボディパンプ			エアロ	多目的室	ボディパンプ			エアロ	多目的室	ボディパンプ	
	会議室	リラクソスヨガ					会議室	美ボディヨガ					
28	アリーナ A	F卓球開放			●バド開放	アリーナ A	F卓球開放			●バド開放	アリーナ A		
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(日)	多目的室						多目的室						
	会議室						会議室						
29	アリーナ A	教室			●バド開放	アリーナ A	教室			●バド開放	アリーナ A		
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	教室	
(月)	多目的室	初級・中級ヨガ				多目的室	初級・中級ヨガ				多目的室	初級・中級ヨガ	
	会議室	太極拳					会議室						
30	アリーナ A	教室			●卓球開放	アリーナ A	教室			●卓球開放	アリーナ A	剣道開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B	教室	
(火)	多目的室					多目的室				ラテン エアロ	多目的室	ラテン エアロ	
	会議室						会議室						
31	アリーナ A	教室				アリーナ A	教室				アリーナ A	●バド開放	
	アリーナ B					アリーナ B					アリーナ B		
(水)	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	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	エアロ	
	会議室	バレトン					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、館内混雑緩和の為に開始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。

