

サン町田旭体育館5月

開放

個人で自由に参加できます。 ※事故防止の為、未就学児の入室はできません。
人数制限はございませんので、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 ※18～21時の開放は15歳以上(中学生を除く)が対象。小・中学生のご利用は保護者(成人)同伴。
【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(裏面予定表「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・土は15時～18時 火・木は18時～21時に開放) 大会開催により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くプログラムです。
一部の教室を除き人数制限はございません。予定表の日時・種目に合わせて直接会場にお越し下さい

- ・スペース的に講師が満員と判断した場合、入場をお断りする場合がございます。
- ・大会開催や講師都合等により休講(急な休講も含む)に関しては、裏面の予定表、又はホームページをご確認下さい。

【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

人数制限があります。 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、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・骨盤を整えます。 定員23名 8:45から整理券を配布
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簡単な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で運動効果を高めます。	
会議室	太極拳	木	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。
	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	
	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。 定員32名 8:45から整理券を配布
	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+筋トレ 5月開催日 14日・28日	木	10:30~11:20	全身をバランスよく動かして代謝アップが期待できます。 定員25名 10:00から整理券を配布	

【利用料金】 1時間クラス1回600円 / ベビトレヨガ1回1,000円

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。
	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、柔軟性・関節可動域・体幹の向上が期待できます。
	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。
会議室	ボディパンプ 5月開催日 16日・23日	土	9:30~10:30	世界で一番人気のバーベルエクササイズ。全身を鍛えシェイプアップするのに最適です。 定員30名 8:45から整理券を配布
	歌うボイスエクササイズ 5月開催日 11日・25日	月	9:10~10:10	基本的なストレッチや呼吸法を練習後、楽しく発声と歌唱をしながらインナーマッスルを鍛えます。 定員30名 8:45から整理券を配布
	筋膜リリース 5月開催日 12日・19日	火	10:45~11:45	ゆっくり呼吸をしながら、筋膜の固まりを優しく緩めていきます。 定員25名 10:15から整理券を配布
	ベビトレヨガ 5月開催日 26日	火	10:45~11:35	産後のママの骨盤調整・腰痛のケアや、赤ちゃんの体幹・脳トレをヨガや手遊びをしながら行います。 定員7組 窓口/電話で予約受付
	ZUMBA GOLD	火	19:30~20:30	ZUMBAよりやさしめに構成されています。初めての方が参加しやすいダンスクラスです。



フォロー
よろしく
お願いします。

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)

最新情報
が載って
います。



サン町情報

5月 サン町田旭体育館 予定表

休館日 7日(木)・18日(月)

	9	12	15	18	21
1 (金)	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放	教室 ●卓球開放
	多目的室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	教室
	会議室	教室		教室	教室
2 (土)	アリーナ A B			●バド開放 ●F卓球開放	●卓球開放
	多目的室	エアロ		普及講習会 ダンススポーツ連盟	町田市団地野球連盟
	会議室				
3 (日)	アリーナ A B	F卓球開放		第34回町田市新体操選手権大会 前日準備 町田市新体操連盟	
	多目的室				
	会議室				新体操連盟
4 (月)	アリーナ A B	第34回町田市新体操選手権大会 町田市新体操連盟			
	多目的室				
	会議室				
5 (火)	アリーナ A B	第34回町田市新体操選手権大会 町田市新体操連盟			
	多目的室				
	会議室				
6 (水)	アリーナ A B	バド開放		バスケ開放	●バド開放
	多目的室	教室		教室	教室
	会議室	教室		教室	教室
7 (木)	アリーナ A B	休館日			
	多目的室				
	会議室				
8 (金)	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放	教室 ●卓球開放
	多目的室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	教室
	会議室	教室		教室	教室
9 (土)	アリーナ A B			●バド開放 ●F卓球開放	●卓球開放
	多目的室	エアロ		普及講習会 町田市一般体操 リズム運動連盟	
	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ		
10 (日)	アリーナ A B	F卓球開放		●バド開放	
	多目的室				
	会議室				
11 (月)	アリーナ A B	卓球開放		●バド開放	教室
	多目的室	初級・中級ヨガ			
	会議室	歌うエクサ	バレトン		
12 (火)	アリーナ A B	バドミントン 公開指導		●卓球開放	剣道開放 教室
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ
	会議室	教室	筋膜リリース		ZUMBA GOLD
13 (水)	アリーナ A B	バド開放		バスケ開放	●バド開放 教室
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス
	会議室	バレトン	教室	教室	教室
14 (木)	アリーナ A B	卓球 公開指導		なごなた連盟	バレー開放
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室
	会議室	太極拳	ストレッチ・筋トレ		
15 (金)	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放	教室 ●卓球開放
	多目的室	全日本戸山流居合道連盟講習会			
	会議室	教室	教室	教室	教室

	9	12	15	18	21
16 (土)	アリーナ A B	全国大会 全日本戸山流居合道連盟			
	多目的室	ボディバンプ	エアロ	町田市一般体操 リズム体操連盟	普及講習会 ダンススポーツ連盟
	会議室			全国大会/全日本戸山流居合道連盟	ソフトテニス連盟
17 (日)	アリーナ A B	全国大会 全日本戸山流居合道連盟			
	多目的室				
	会議室	全国大会/全日本戸山流居合道連盟			
18 (月)	アリーナ A B	休館日			
	多目的室				
	会議室				
19 (火)	アリーナ A B	バドミントン 公開指導		●卓球開放	剣道開放 教室
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ
	会議室	教室	筋膜リリース		ZUMBA GOLD
20 (水)	アリーナ A B	バド開放			バスケ開放 ●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス
	会議室	バレトン	教室	教室	教室
21 (木)	アリーナ A B	卓球 公開指導			なごなた連盟 教室
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	
	会議室	太極拳			
22 (金)	アリーナ A B	バレー開放		町田美容専門学校	教室 ●卓球開放
	多目的室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	教室
	会議室	教室	教室		教室
23 (土)	アリーナ A B			●バド開放 ●F卓球開放	●卓球開放
	多目的室	ボディバンプ		エアロ	町田市一般体操 リズム体操連盟
	会議室	ストレッチヨガ		美ボディヨガ	町田市テニス協会
24 (日)	アリーナ A B	F卓球開放		●バド開放	
	多目的室				
	会議室				
25 (月)	アリーナ A B	卓球開放		●バド開放	教室
	多目的室	初級・中級ヨガ			
	会議室	歌うエクサ	バレトン		
26 (火)	アリーナ A B	バドミントン 公開指導		●卓球開放	剣道開放 教室
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ
	会議室	教室	ベビトレ		ZUMBA GOLD
27 (水)	アリーナ A B	バド開放			バスケ開放 ●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス
	会議室	バレトン	教室	教室	教室
28 (木)	アリーナ A B	卓球 公開指導			バレー開放
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室
	会議室	太極拳	ストレッチ・筋トレ		
29 (金)	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放	教室 ●卓球開放
	多目的室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	教室
	会議室	教室	教室		教室
30 (土)	アリーナ A B			●バド開放 ●F卓球開放	●卓球開放
	多目的室	エアロ		町田市一般体操 リズム体操連盟	普及講習会 ダンススポーツ連盟
	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ		
31 (日)	アリーナ A B	町田市中体連バドミントン選手権大会 町田市中体連バドミントン部			
	多目的室				
	会議室	町田市剣道連盟			

【開放】人数制限はございません。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、ファミリー専用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ございません。開始時間は表面をご確認下さい。

・緑色の教室は人数の制限を設けています。整理券配布等の詳細は表面をご確認下さい。

【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。

館内にトレーニング室もございます。