

サン町田旭体育館 10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。

【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ください。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	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、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	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。	
ボディパンプ45	金	13:50~14:35	「音楽×バーベルエクササイズクラス」です。短時間で全身筋トレが出来る人気教室です。背中とお尻を鍛えたい方におすすめです。 ※定員30名	
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。
	リラククスヨガ	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。

※「ボディパンプ45」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。

【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・カンピア・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)

Instagramはじめました。フォローよろしくお願いします。



サン町情報

10月 サン町田旭体育館 予定表

		9		12		15		18		21	
1 (火)	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	教室		社交ダンス開放		
	会議室		教室	教室					ZUMBA GOLD		
2 (水)	アリーナ	A	バド開放				教室		●バド開放		
	多目的室	B	ZUMBA	教室	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	教室	教室	エアロ	
	会議室		パレトン	教室			教室				
3 (木)	アリーナ	A	卓球自由参加教室		教室		教室		バレー開放		
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室			社交ダンス開放		
	会議室		太極拳								
4 (金)	アリーナ	A	バレー開放		Nスポ開放				●卓球開放		
	多目的室	B	ストレッチボール	アンチエイジング	自重トレ	教室	ボディパンプ45	教室	教室	社交ダンス開放	
	会議室		教室				教室				
5 (土)	アリーナ	A	スポーツ大会				スポーツ教室 町田市障がい福祉課		●卓球開放		
	多目的室	B	ボディパンプ	エアロ			初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟				
	会議室		リラックスヨガ	美ボディヨガ							
6 (日)	アリーナ	A	第49回市民体育祭バスケットボール大会 町田市バスケットボール協会								
	多目的室	B									
	会議室		第49回市民体育祭バスケットボール大会 町田市バスケットボール協会								
7 (月)	アリーナ	A	休館日								
	多目的室	B	休館日								
	会議室		休館日								
8 (火)	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	教室		社交ダンス開放		
	会議室		教室	教室					ZUMBA GOLD		
9 (水)	アリーナ	A	バド開放				教室		●バド開放		
	多目的室	B	ZUMBA	教室	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	教室	教室	エアロ	
	会議室		パレトン	教室			教室				
10 (木)	アリーナ	A	卓球自由参加教室		教室		教室		バレー開放		
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室			社交ダンス開放		
	会議室		太極拳								
11 (金)	アリーナ	A	バレー開放		Nスポ開放				●卓球開放		
	多目的室	B	ストレッチボール	アンチエイジング	自重トレ	教室	ボディパンプ45	教室	教室	社交ダンス開放	
	会議室		教室				教室				
12 (土)	アリーナ	A			スポーツにチャレンジ 町田市スポーツ振興課		スポーツ教室 町田市障がい福祉課		●卓球開放		
	多目的室	B	ボディパンプ	エアロ	障がい者卓球教室		初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟				
	会議室		リラックスヨガ	美ボディヨガ			町田市ソフトテニス連盟				
13 (日)	アリーナ	A	第3回稽古指導会・模擬審査会 町田市剣道連盟								
	多目的室	B									
	会議室										
14 (月)	アリーナ	A	第49回市民体育祭バスケットボール大会 町田市バスケットボール協会								
	多目的室	B									
	会議室		第49回市民体育祭バスケットボール大会 町田市バスケットボール協会								
15 (火)	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	教室		社交ダンス開放		
	会議室		教室	教室					ZUMBA GOLD		
16 (水)	アリーナ	A	バド開放				教室		●バド開放		
	多目的室	B	ZUMBA	教室	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	教室	教室	エアロ	
	会議室		パレトン	教室			教室				
17 (木)	アリーナ	A	卓球自由参加教室		教室		教室		バレー開放		
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室			社交ダンス開放		
	会議室		太極拳								
18 (金)	アリーナ	A	バレー開放		Nスポ開放				●卓球開放		
	多目的室	B	ストレッチボール	アンチエイジング	自重トレ	教室	ボディパンプ45	教室	教室	社交ダンス開放	
	会議室		教室				教室				
19 (土)	アリーナ	A	みんなで遊ぼう会 町田市青少年健全育成委員		●バド開放		スポーツ教室 町田市障がい福祉課		●卓球開放		
	多目的室	B	ボディパンプ	エアロ	障がい者卓球教室		初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟				
	会議室		リラックスヨガ	美ボディヨガ							
20 (日)	アリーナ	A	市民体育祭演武会 町田市少林寺拳法協会								
	多目的室	B					町田市軟式野球連盟				
	会議室		町田市少林寺拳法協会								
21 (月)	アリーナ	A	休館日								
	多目的室	B	休館日								
	会議室		休館日								
22 (火)	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	教室		社交ダンス開放		
	会議室		教室	教室					ZUMBA GOLD		
23 (水)	アリーナ	A	バド開放				教室		●バド開放		
	多目的室	B	ZUMBA	教室	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	教室	教室	エアロ	
	会議室		パレトン	教室			教室				
24 (木)	アリーナ	A	卓球自由参加教室		教室		教室		バレー開放		
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室			社交ダンス開放		
	会議室		太極拳								
25 (金)	アリーナ	A	バレー開放		Nスポ開放				●卓球開放		
	多目的室	B	ストレッチボール	アンチエイジング	自重トレ	教室	ボディパンプ45	教室	教室	社交ダンス開放	
	会議室		衆議院議員補欠選挙 選挙管理委員会								
26 (土)	アリーナ	A			●バド開放		スポーツ教室 町田市障がい福祉課		衆議院議員補欠選挙 選挙管理委員会		
	多目的室	B	ボディパンプ	エアロ	障がい者卓球教室		初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟				
	会議室		衆議院議員補欠選挙 選挙管理委員会 ※								
27 (日)	アリーナ	A	衆議院議員補欠選挙 選挙管理委員会 ※								
	多目的室	B	※26日(土)の27日(日)28日(月)の衆議院議員補欠選挙は 予定変更となることがございますのでご了承ください。								
	会議室		衆議院議員補欠選挙 選挙管理委員会 ※								
28 (月)	アリーナ	A	衆議院議員補欠選挙 選挙管理委員会 ※						教室		
	多目的室	B									
	会議室		衆議院議員補欠選挙 選挙管理委員会 ※								
29 (火)	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	教室		社交ダンス開放		
	会議室		教室	教室					ZUMBA GOLD		
30 (水)	アリーナ	A	バド開放				教室		●バド開放		
	多目的室	B	ZUMBA	教室	健康体操	ボディパンプ	ボディコンバット	教室	教室	エアロ	
	会議室		パレトン	教室			教室				
31 (木)	アリーナ	A	卓球自由参加教室		教室		教室		バレー開放		
	多目的室	B	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操			なぎなた連盟		社交ダンス開放	
	会議室		太極拳								

【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ください。
「ボディパンプ」「ボディパンプ45」「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。

