



サン町田旭体育館10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・簡単なりズム体操・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できます。
		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アップを目指します。
		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・簡単なりズム体操・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。
	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。 定員30名 13:20から整理券を配布
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	木	10:30～11:20	全身をバランスよく動かし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・レゲ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、筋力アップが期待できます。
	ボディパンプ	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
会議室	歌うボイスエクササイズ	今月は教室の開催はございません。		
	筋膜リリース	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	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



10月 サン町田旭体育館 予定表

休館日

5日(月)・19日(月)

		9	12	15	18	21
1	アリーナ	A	卓球 公開指導	教室	教室	バレー開放
	多目的室	B				
	会議室					
2	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放	●卓球開放	
	多目的室	B				
	会議室					
3	アリーナ	A	みんなのスポーツデー 社会福祉法人七五三会	教室	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
	多目的室	B				
	会議室					
4	アリーナ	A	第51回市民スポーツ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					
5	アリーナ	A	休館日			
	多目的室	B				
	会議室					
6	アリーナ	A	バドミントン 公開指導	●卓球開放	教室	剣道開放 教室
	多目的室	B				
	会議室					
7	アリーナ	A	バド開放	バスケ開放	●バド開放	
	多目的室	B				
	会議室					
8	アリーナ	A	卓球 公開指導	教室	なぎなた連盟	バレー開放
	多目的室	B				
	会議室					
9	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放	●卓球開放	
	多目的室	B				
	会議室					
10	アリーナ	A	町トレ全体交流会 高齢者支援課	教室	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
	多目的室	B				
	会議室					
11	アリーナ	A	東京都中学校第7ブロック 町田市バドミントン新人大会 町田市中体連バドミントン部			
	多目的室	B				
	会議室					
12	アリーナ	A	第51回市民スポーツバスケットボール大会 町田市バスケットボール協会	にぎわいスポーツフェス		
	多目的室	B				
	会議室					
13	アリーナ	A	バドミントン 公開指導	●卓球開放	教室	剣道開放 教室
	多目的室	B				
	会議室					
14	アリーナ	A	バド開放	バスケ開放	●バド開放	
	多目的室	B				
	会議室					
15	アリーナ	A	卓球 公開指導	教室	教室	バレー開放
	多目的室	B				
	会議室					

【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。

【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。
・の教室は人数の制限を付けています。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。
★施設ご利用中のケガにつきましては、自己責任となります。あらかじめご了承ください。

		9	12	15	18	21
16	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放		●卓球開放
	多目的室	B				
	会議室					
17	アリーナ	A	●バド開放 ●F卓球開放	教室	バディ バンブ45	社交ダンス開放
	多目的室	B				
	会議室					
18	アリーナ	A	市民スポーツ大会 演武大会 少林寺拳法協会			
	多目的室	B				
	会議室					
19	アリーナ	A	休館日			
	多目的室	B				
	会議室					
20	アリーナ	A	バドミントン 公開指導	●卓球開放	教室	剣道開放 教室
	多目的室	B				
	会議室					
21	アリーナ	A	バド開放	バスケ開放	●バド開放	
	多目的室	B				
	会議室					
22	アリーナ	A	卓球 公開指導	教室	教室	バレー開放
	多目的室	B				
	会議室					
23	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放	●卓球開放	
	多目的室	B				
	会議室					
24	アリーナ	A	●バド開放 ●F卓球開放	教室	バディ バンブ45	社交ダンス開放
	多目的室	B				
	会議室					
25	アリーナ	A	※衆議院議員補欠選挙	※衆議院議員補欠選挙について 23日～26日に予定されている 衆議院議員補欠選挙は急遽予定変更になる場合があります。		
	多目的室	B				
	会議室					
26	アリーナ	A	※衆議院議員補欠選挙	教室		
	多目的室	B				
	会議室					
27	アリーナ	A	バドミントン 公開指導	●卓球開放	教室	剣道開放 教室
	多目的室	B				
	会議室					
28	アリーナ	A	バド開放	バスケ開放	●バド開放	
	多目的室	B				
	会議室					
29	アリーナ	A	卓球 公開指導	教室	教室	バレー開放
	多目的室	B				
	会議室					
30	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放	●卓球開放	
	多目的室	B				
	会議室					
31	アリーナ	A	●バド開放 ●F卓球開放	教室	バディ バンブ45	社交ダンス開放
	多目的室	B				
	会議室					

館内にトレーニング室もございます。