



7月 サン町田旭体育館 予定表



休館日 6日(月)・21日(火)

		9	12	15	18	21					
1	アリーナ A	バド開放			バスケ開放	●バド開放					
	B				教室	教室					
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット					
(水)	会議室	バレトン	教室	教室	教室	教室					
2	アリーナ A	卓球 公開指導			教室	バレー開放					
	B										
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室	社交ダンス開放					
(木)	会議室	太極拳									
3	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	教室					
	B					●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	ボディ パンプ45	社交ダンス開放					
(金)	会議室	教室	教室								
4	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					
	B					●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						
(土)	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ		野球連盟少年部						
5	アリーナ A	協和麒麟共催卓球講習会 町田市卓球連盟									
	B	F卓球開放									
	多目的室										
(日)	会議室			町田市卓球連盟	軟式野球連盟						
6	アリーナ A	休館日									
	B										
	多目的室										
(月)	会議室										
7	アリーナ A	バドミントン 公開指導			●卓球開放	剣道開放					
	B				教室	教室					
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放					
(火)	会議室	教室	筋膜リリース		ZUMBA GOLD						
8	アリーナ A	バド開放			バスケ開放	●バド開放					
	B				教室	教室					
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット					
(水)	会議室	バレトン	教室	教室	教室	教室					
9	アリーナ A	卓球 公開指導			なぎなた連盟	バレー開放					
	B				教室						
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室	社交ダンス開放					
(木)	会議室	太極拳	ストレッチ・筋トレ								
10	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	教室					
	B					●卓球開放					
	多目的室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング		ボディ パンプ45	社交ダンス開放					
(金)	会議室	教室	教室								
11	アリーナ A	スポーツに チャレンジ			スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放					
	B										
	多目的室	ボディパンプ	エアロ		普及講習会 ダンススポーツ連盟						
(土)	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ								
12	アリーナ A	第50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									
	B										
	多目的室										
(日)	会議室	町田市バスケットボール協会									
13	アリーナ A	卓球開放			●バド開放	教室					
	B										
	多目的室	初級・中級ヨガ									
(月)	会議室	歌うエクサ	バレトン								
14	アリーナ A	バドミントン 公開指導			●卓球開放	剣道開放					
	B				教室	教室					
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放					
(火)	会議室	教室			ZUMBA GOLD						
15	アリーナ A	バド開放			バスケ開放	●バド開放					
	B				教室	教室					
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット					
(水)	会議室	バレトン	教室	教室	教室	教室					

		9	12	15	18	21					
16	アリーナ A	卓球 公開指導				教室					
	B					バレー開放					
	多目的室		骨盤調整	健康体操	教室	社交ダンス開放					
(木)	会議室	太極拳									
17	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放	教室					
	B					●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	ボディ パンプ45	社交ダンス開放					
(金)	会議室	教室	教室								
18	アリーナ A	●バド開放			スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放					
	B	●F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						
(土)	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ								
19	アリーナ A	第53回会長杯争奪・協会創立記念バレーボール大会 町田市バレーボール協会									
	B										
	多目的室										
(日)	会議室										
20	アリーナ A	●バド開放				教室					
	B	F卓球開放									
	多目的室										
(月)	会議室				野球連盟少年部						
21	アリーナ A	休館日									
	B										
	多目的室										
(火)	会議室										
22	アリーナ A	第34回関東私立高等学校男女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									
	B										
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット					
(水)	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	第34回関東私立高等学校男女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									
	B										
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室	社交ダンス開放					
(木)	会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟									
24	アリーナ A	第34回関東私立高等学校男女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									
	B										
	多目的室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	ボディ パンプ45	社交ダンス開放					
(金)	会議室	関東私立高等学校バレーボール連盟									
25	アリーナ A	バスケットボール 体験イベント			●バド開放	●卓球開放					
	B										
	多目的室	ボディパンプ	エアロ		普及講習会 ダンススポーツ連盟						
(土)	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ		ソフトボール連盟						
26	アリーナ A	にぎわいサマーフェス									
	B										
	多目的室	駐車場が大変混雑します。 ご来館は公共交通機関をご利用下さい。									
(日)	会議室	野球連盟少年部									
27	アリーナ A	教室	●バド開放		教室						
	B	卓球開放									
	多目的室	初級・中級ヨガ									
(月)	会議室	歌うエクサ	バレトン								
28	アリーナ A	教室			●卓球開放	剣道開放					
	B				教室	教室					
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放					
(火)	会議室	教室	ベビトレ		ZUMBA GOLD						
29	アリーナ A	教室			バスケ開放	●バド開放					
	B	バド開放			教室	教室					
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット					
(水)	会議室	バレトン	教室	教室	教室	教室					
30	アリーナ A	教室			なぎなた連盟	バレー開放					
	B				教室						
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室	社交ダンス開放					
(木)	会議室	太極拳	ストレッチ・筋トレ	教室							
31	アリーナ A	教室			Nスポ開放	教室					
	B					●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	ボディ パンプ45	社交ダンス開放					
(金)	会議室	教室	教室	教室							

【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。
- 「F卓球」は初心者、ファミリー専用の台を設けております。

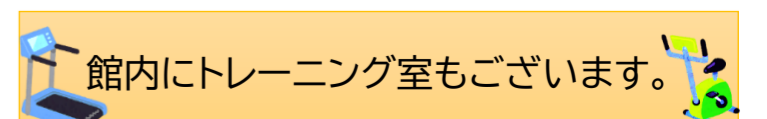
【教室】事前に申し込みの上、当選された方が対象のスポーツ教室です。

【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ください。

- 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ください。

【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。



サン町田旭体育館7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。	
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	7月開催 9日・30日 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。
	ボディパンプ	土	9:30～10:30	7月開催 11日・25日 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	月	9:10～10:10	7月開催 13日・27日 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	火	10:45～11:45	7月開催 7日 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	7月開催 28日 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

