

# サン町田旭体育館 1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(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)
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けます。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、裏面の予定表をご確認下さい。  
 急な休講の際はホームページに掲載しますので併せてご確認ください。

【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。
	ストレッチヨガ ※名称変更	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。柔軟性やリラクゼーション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・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。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に最新の施設情報・教室情報が載っています。フォローよろしくお願いします。

サン町情報



# 1月 サン町田旭体育館 予定表

		9	12	15	18	21
1 (水)	アリーナ	A	年始休館日 (1/1~1/3)			
		B				
	多目的室					
2 (木)	アリーナ	A	年始休館日 (1/1~1/3)			
		B				
	多目的室					
3 (金)	アリーナ	A	年始休館日 (1/1~1/3)			
		B				
	多目的室					
4 (土)	アリーナ	A		●バド開放		●卓球開放
		B		●F卓球開放		
	多目的室					
5 (日)	アリーナ	A	令和6年度稽古始め 町田市剣道連盟			
		B				
	多目的室					
6 (月)	アリーナ	A	休館日			
		B				
	多目的室					
7 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●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
8 (水)	アリーナ	A	バド開放			
		B				
	多目的室	ZUMBA				
9 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室			
		B				
	多目的室	初級・中級ヨガ				
10 (金)	アリーナ	A	輪投げ大会 町田市老人クラブ連合会			
		B				
	多目的室					
11 (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	●卓球開放
		B		●F卓球開放		
	多目的室	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	
12 (日)	アリーナ	A	第39回町田市総合バスケットボール選手権大会 町田市バスケットボール協会			
		B				
	多目的室					
13 (月)	アリーナ	A	第39回町田市総合バスケットボール選手権大会 町田市バスケットボール協会			
		B				
	多目的室					
14 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●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
15 (水)	アリーナ	A	バド開放			
		B				
	多目的室	ZUMBA				

		9	12	15	18	21	
16 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室			教室	バレー開放
		B			なぎなた連盟		
	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	
17 (金)	アリーナ	A	バレー開放				
		B					
	多目的室	ストレッチ ボール					アンチ エイジング
18 (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				
		B					
	多目的室	ボディ パンプ					エアロ
19 (日)	アリーナ	A	F卓球開放				
		B					
	多目的室						
20 (月)	アリーナ	A	休館日				
		B					
	多目的室						
21 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●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	
22 (水)	アリーナ	A	バド開放				
		B					
	多目的室	ZUMBA					教室
23 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室				
		B					
	多目的室	初級・中級ヨガ					骨盤調整
24 (金)	アリーナ	A	バレー開放				
		B					
	多目的室	ストレッチ ボール					アンチ エイジング
25 (土)	アリーナ	A	令和6年度東京都町村 ボッチャ大会 スポーツ振興課				
		B					
	多目的室						
26 (日)	アリーナ	A	第39回町田市総合バスケットボール選手権大会 町田市バスケットボール協会				
		B					
	多目的室						
27 (月)	アリーナ	A	卓球開放				
		B					
	多目的室						
28 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室				
		B					
	多目的室	教室					教室
29 (水)	アリーナ	A	バド開放				
		B					
	多目的室	ZUMBA					教室
30 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室				
		B					
	多目的室	初級・中級ヨガ					骨盤調整
31 (金)	アリーナ	A	バレー開放				
		B					
	多目的室	ストレッチ ボール					アンチ エイジング

【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下さい。  
「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】 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。

