

サン町田旭体育館 4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。室内シューズをご持参ください。

【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・ NEW バスケットボール 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15時～18時 火・木は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。

NEW

4月から
バスケットボール
の開放が始まり
ました

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けます。一部の教室を除き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。室内シューズをご持参ください。

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



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、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。
	ストレッチボール エクササイズ 	金	9:00～9:50	円柱型のボールを使い、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 4月から月曜日も開催 	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。 柔軟性やリラクセ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。	

※「ストレッチボールエクササイズ」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
多目的室	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。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
	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。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
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)

インスタグラムに最新の施設情報・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



4月 サン町田旭体育館 予定表

休館日 7日(月)・21日(月)

		9		12		15		18		21				9		12		15		18		21																					
1	アリーナ	A	バドミントン 公開指導				●卓球開放				剣道開放		(火)	アリーナ	A	バド開放						バスケ開放		●バド開放																			
	多目的室	B	教室		教室		ラテン		エアロ		教室			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															
	会議室		教室		教室						社交ダンス開放			会議室		バレトン		教室						社交ダンス開放		エアロ																	
2	アリーナ	A	バド開放						バスケ開放		●バド開放		(水)	アリーナ	A	卓球 公開指導						なぎなた連盟		バレー開放																			
	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			社交ダンス開放		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		バレトン		教室						教室			会議室		太極拳		教室																									
3	アリーナ	A	卓球 公開指導						なぎなた連盟		バレー開放		(木)	アリーナ	A	バレー開放				Nスポ開放				●卓球開放																			
	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			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		社交ダンス開放																	
	会議室		太極拳				なぎなた連盟							会議室		太極拳																											
4	アリーナ	A	バレー開放				Nスポ開放				●卓球開放		(金)	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																	
	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			社交ダンス開放		多目的室	B	ボディパンプ		エアロ				ダンススポーツ 普及講習会																			
	会議室		教室		教室									会議室		教室		教室				リズム運動連盟				ソフトテニス連盟																	
5	アリーナ	A	🌸🌸 にぎわい桜フェス 🌸🌸																			(土)	アリーナ	A	バレーボール審判員・ラインズマン研修会 少年少女バレーボール協会																		
	多目的室	B	市民球場の桜を見ながら一緒に体を動かしましょう																				多目的室	B																			
	会議室		駐車場が大変混雑します。ご来館はなるべく公共交通機関をご利用下さい。																				会議室																				
6	アリーナ	A	春季軟式野球大会 開会式 町田市軟式野球連盟				町田市民 ソフトボール大会 開会式 町田市ソフトボール連盟						(日)	アリーナ	A	休館日																											
	多目的室	B												多目的室	B																												
	会議室		町田市軟式野球連盟											会議室																													
7	アリーナ	A	休館日																			(月)	アリーナ	A	休館日																		
	多目的室	B																					多目的室	B																			
	会議室																						会議室																				
8	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		(火)	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																			
	多目的室	B	教室		教室		ラテン		エアロ		社交ダンス開放			多目的室	B	教室		教室		ラテン		エアロ		社交ダンス開放																			
	会議室		教室		教室						ZUMBA GOLD			会議室		教室		教室						ZUMBA GOLD																			
9	アリーナ	A	バド開放						バスケ開放		●バド開放		(水)	アリーナ	A	卓球 公開指導								バレー開放																			
	多目的室	B	ZUMBA		教室		健康体操		教室		社交ダンス開放			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		バレトン		教室				教室					会議室		太極拳		教室																									
10	アリーナ	A	卓球 公開指導								バレー開放		(木)	アリーナ	A	バレー開放				Nスポ開放				●卓球開放																			
	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			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		社交ダンス開放																	
	会議室		太極拳											会議室		太極拳																											
11	アリーナ	A	バレー開放				Nスポ開放				●卓球開放		(金)	アリーナ	A					●バド開放				衆議院議員補欠選挙(※)																			
	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			社交ダンス開放		多目的室	B	ボディパンプ		エアロ		ダンススポーツ 普及講習会																					
	会議室		教室		教室				教室					会議室		教室		教室																									
12	アリーナ	A					●バド開放				●卓球開放		(土)	アリーナ	A					●バド開放				衆議院議員補欠選挙(※)																			
	多目的室	B	ボディパンプ		エアロ				ダンススポーツ 普及講習会					多目的室	B	ボディパンプ		エアロ				ダンススポーツ 普及講習会																					
	会議室		ストレッチヨガ		美ボディヨガ									会議室		ストレッチヨガ		美ボディヨガ																									
13	アリーナ	A	F卓球開放				●バド開放						(日)	アリーナ	A					●バド開放																							
	多目的室	B												多目的室	B																												
	会議室													会議室																													
14	アリーナ	A	卓球開放				●バド開放						(月)	アリーナ	A					●F卓球開放				剣道開放																			
	多目的室	B	初級・中級ヨガ											多目的室	B									社交ダンス開放																			
	会議室		太極拳		バレトン									会議室																													
15	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		(火)	アリーナ	A	バド開放						バスケ開放		●バド開放																			
	多目的室	B	教室		教室		ラテン		エアロ		社交ダンス開放			多目的室	B	ZUMBA		健康体操		ボディ パンプ		ボディ コンバット		社交ダンス開放		エアロ																	
	会議室		教室		教室						ZUMBA GOLD			会議室		バレトン		教室																									

【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。
- 「F卓球」は初心者、ファミリー優先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ありません。開始時間は表確認下さい。

- 「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。

※衆議院議員補欠選挙について

4/25～4/28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。

