

サン町田旭体育館 7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・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。

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きます。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 8:45か整理券を配布
	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 13:20から整理券を配布
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	隔週月	10:25～11:15 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。
		水		
	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。

【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ます。柔軟性、関節可動域、体幹の向上に効果的なイチオシ教室です。
	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。身体の引き締め効果あり。
	ボディパンプ (不定期開催)	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、全身を鍛えてシェイプアップするのに最適なプログラムです。7月開催日 7/5・7/12・7/19 ※定員30名 9:00から整理券を配布
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。

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



7月 サン町田旭体育館 予定表

休館日 7日(月)・22日(火)

		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									
	B				教室	教室		B			教室	教室										
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	教室		教室	教室	教室	教室	教室										
2	アリーナ	A	バド開放			バスケ開放	(水)	アリーナ	A	卓球 公開指導			バレー開放									
	B				教室	教室		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		教室	教室	教室	教室	教室										
3	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	教室									
	B				教室	教室		B			教室	●卓球開放										
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操		教室		教室	教室	教室	教室	教室										
4	アリーナ	A	バレー開放		Nスポ開放	教室	(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								
	B				●卓球開放	B				●F卓球開放	教室	●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	教室		教室	教室	教室	教室	教室										
5	アリーナ	A			●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	(土)	アリーナ	A	第49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			●F卓球開放	●卓球開放	B																
	多目的室	ボディパンプ	エアロ		ダンススポーツ 普及講習会	教室		教室	教室	教室	教室											
6	アリーナ	A	第49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										(日)									
	B																					
	多目的室																					
7	アリーナ	A	休館日										(月)									
	B																					
	多目的室																					
8	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	第33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				教室	教室		B														
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	教室		教室	教室	教室	教室											
9	アリーナ	A	バド開放			バスケ開放	(水)	アリーナ	A	卓球 公開指導		なぎなた連盟	バレー開放									
	B				教室	教室		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		教室	教室	教室	教室	教室										
10	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	教室									
	B			教室	教室	B				教室	●卓球開放											
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室	教室		教室	教室	教室	教室	教室										
11	アリーナ	A	バレー開放		Nスポ開放	教室	(金)	アリーナ	A			協和キリン・町田市卓球連盟共催 卓球講習会	●卓球開放									
	B				●卓球開放	B				教室	●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	教室		教室	教室	教室	教室											
12	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	(土)	アリーナ	A	にぎわいサマーフェス												
	B				●卓球開放	B																
	多目的室	ボディパンプ	エアロ	町田市一般体操 リズム運動連盟	ダンススポーツ 普及講習会	教室		教室	教室	教室	教室											
13	アリーナ	A	第52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										(日)									
	B																					
	多目的室																					
14	アリーナ	A			●バド開放	剣道開放	(月)	アリーナ	A			●卓球開放	教室									
	B				教室	B				教室	教室											
	多目的室	初級・中級ヨガ				教室		教室	教室	教室	教室	教室										
15	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	教室		バスケ開放	●バド開放									
	B				教室	教室		B	バド開放		教室	教室										
	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	教室		教室	教室	教室	教室	教室										