

サン町田旭体育館 11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ご注意ください。裏面の予定をご確認下さい。

【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

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。
	リラクソヨガ	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。柔軟性やリラクソ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

会場	種目	曜日	時間	内容
多目的室	ZUMBA	水	9:00~10:00	サルサ・メレンゲ・カンピア・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。



Instagram



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

11月 サン町田旭体育館 予定表

	9	12	15	18	21			
1 (金)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放	●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	教室	ボディパンプ45	社交ダンス開放	
	会議室	教室		教室				
2 (土)	アリーナ A			●バド開放	●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			
	会議室	リラクソヨガ		美ボディヨガ				
3 (日)	アリーナ A	第49回市民体育祭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							
	会議室							
4 (月)	アリーナ A	閉会式 町田市団地野球連盟		●バド開放				
	多目的室							
	会議室							
5 (火)	アリーナ A	休館日						
	多目的室							
	会議室							
6 (水)	アリーナ A	バド開放		教室	●バド開放			
	多目的室	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	エアロ
	会議室	バレトン	教室	教室				
7 (木)	アリーナ A	卓球 自由参加教室		教室	バレー開放			
	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		
	会議室	太極拳						
8 (金)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放	●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	教室	ボディパンプ45	社交ダンス開放	
	会議室	教室		教室				
9 (土)	アリーナ A	ラージボール卓球講習会		スポーツにチャレンジ 町田市スポーツ振興課	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放		
	多目的室	ボディパンプ		エアロ	障がい者卓球教室	初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟		
	会議室	リラクソヨガ		美ボディヨガ		町田市ソフトテニス連盟		
10 (日)	アリーナ A	まち2フェス 町田第二地区協議会						
	多目的室	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							
11 (月)	アリーナ A	卓球開放		●バド開放	教室			
	多目的室	初級・中級ヨガ						
	会議室	太極拳						
12 (火)	アリーナ A	バドミントン 自由参加教室		●卓球開放	教室	剣道開放		
	多目的室	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		
13 (水)	アリーナ A	バド開放		教室	●バド開放			
	多目的室	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	エアロ
	会議室	バレトン	教室	教室				
14 (木)	アリーナ A	卓球 自由参加教室		教室	バレー開放			
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室	初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟		
	会議室	太極拳						
15 (金)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放	●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	教室	ボディパンプ45	社交ダンス開放	
	会議室	教室		教室				

	9	12	15	18	21			
16 (土)	アリーナ A	町田市野球フェスタ 町田市軟式野球連盟				●卓球開放		
	多目的室							
	会議室							
17 (日)	アリーナ A	第49回市民体育祭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							
	会議室							
18 (月)	アリーナ A	休館日						
	多目的室							
	会議室							
19 (火)	アリーナ A	バドミントン 自由参加教室		●卓球開放	教室	剣道開放		
	多目的室	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		
20 (水)	アリーナ A	バド開放		教室	●バド開放			
	多目的室	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	エアロ
	会議室	バレトン	教室	教室				
21 (木)	アリーナ A	卓球 自由参加教室		教室	バレー開放			
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	教室	初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟		
	会議室	太極拳						
22 (金)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放	●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		
	会議室	教室						
23 (土)	アリーナ A	令和6年度東京都町村ポッチャ大会審判講習会 スポーツ振興課						
	多目的室							
	会議室							
24 (日)	アリーナ A	第51回優勝旗争奪町田決定戦バレーボール大会 町田市少年少女バレーボール協会						
	多目的室							
	会議室							
25 (月)	アリーナ A	卓球開放		●バド開放	教室			
	多目的室	初級・中級ヨガ						
	会議室	太極拳		町田第一高齢者支援センター				
26 (火)	アリーナ A	バドミントン 自由参加教室		●卓球開放	教室	剣道開放		
	多目的室	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		
27 (水)	アリーナ A	バド開放		教室	●バド開放			
	多目的室	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	エアロ
	会議室	バレトン	教室	教室				
28 (木)	アリーナ A	卓球 自由参加教室		教室	バレー開放			
	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		
	会議室	太極拳						
29 (金)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放	●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		
	会議室	教室						
30 (土)	アリーナ A			●バド開放	●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放	
	多目的室	ボディパンプ		エアロ	障がい者卓球教室	初心者講習会 町田市ダンススポーツ連盟		
	会議室	連盟会議		町田市新体操連盟				

【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ください。
「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。

