

サン町田旭体育館10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。

- ・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	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。

【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、全身を鍛えシェイプアップするのに最適なプログラムです。 10月開催日(4・18・25) ※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



10月 サン町田旭体育館 予定表

休館日 6日(月)・20日(月)

	9	12	15	18	21		9	12	15	18	21				
1	アリーナ A B	バド開放			バスケット開放 教室	●バド開放	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	教室	バレー開放			
(水)	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	社交ダンス開放	エアロ	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	バレトン	教室		教室			会議室	太極拳						
2	アリーナ A B	卓球 公開指導			教室	教室	バレー開放	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放		●卓球開放		
(木)	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	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	太極拳						会議室	教室	教室		教室			
3	アリーナ A B	バレー開放			Nスポ開放		●卓球開放	アリーナ A B	青少年健全育成 町田中央地区委員会		●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放		
(金)	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	多目的室	ボディパンプ	エアロ	教室	初心者講習会 ダンススポーツ 連盟			
	会議室	教室	教室		教室			会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ					
4	アリーナ A B	みんなのスポーツデー 社会福祉法人七五三会			スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放	アリーナ A B	市民スポーツ大会 演武大会 少林寺拳法協会							
(土)	多目的室	ボディパンプ	エアロ	教室	初心者講習会 ダンススポーツ 連盟			多目的室							
	会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ					会議室	少林寺拳法協会		軟式野球連盟少年部				
5	アリーナ A B	第50回市民スポーツバスケットボール大会 町田市バスケットボール協会													
(日)	多目的室							多目的室	休館日						
	会議室							会議室							
6	アリーナ A B	休館日													
(月)	多目的室														
	会議室														
7	アリーナ A B	バドミントン 公開指導			●卓球開放	教室	剣道開放	アリーナ A B	バドミントン 公開指導		●卓球開放	教室	剣道開放		
(火)	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放		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		会議室	教室	教室			ZUMBA GOLD		
8	アリーナ A B	バド開放			バスケット開放	●バド開放	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	教室	なぎなた連盟	バレー開放		
(水)	多目的室	ZUMBA	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット	社交ダンス開放	エアロ	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	バレトン	教室		教室			会議室	太極拳						
9	アリーナ A B	卓球 公開指導			教室	なぎなた連盟	バレー開放	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放		●卓球開放		
(木)	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	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	太極拳						会議室	※衆議院議員補欠選挙						
10	アリーナ A B	バレー開放			Nスポ開放		●卓球開放	アリーナ A B	●バド開放		スポーツ教室 町田市障がい福祉課	※衆議院議員 補欠選挙			
(金)	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	多目的室	ボディパンプ	エアロ	教室	初心者講習会 ダンススポーツ 連盟			
	会議室	教室			教室			会議室	※衆議院議員補欠選挙						
11	アリーナ A B				●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放	アリーナ A B	※衆議院議員補欠選挙					※衆議院議員補欠選挙について 24日～27日に予定されている 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。	
(土)	多目的室		エアロ	教室	初心者講習会 ダンススポーツ 連盟	町田市ソフトテニス連盟		多目的室							
	会議室							会議室							
12	アリーナ A B							アリーナ A B	※衆議院議員補欠選挙					教室	
(日)	多目的室														
	会議室														
13	アリーナ A B							アリーナ A B	バドミントン 公開指導		●卓球開放	教室	剣道開放		
(月)	多目的室	にぎわいスポーツフェス										教室	社交ダンス開放		
	会議室												ZUMBA GOLD		
14	アリーナ A B	バドミントン 公開指導			●卓球開放	教室	剣道開放	アリーナ A B	バド開放		バスケット開放	●バド開放			
(火)	多目的室	教室	教室	ラテン	エアロ	社交ダンス開放		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	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					
15	アリーナ A B	バド開放			バスケット開放	●バド開放	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	教室	バレー開放			
(水)	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	社交ダンス開放	エアロ	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操	社交ダンス開放		
	会議室	バレトン	教室		教室			会議室	太極拳						
9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	
【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。															
31	アリーナ A B	バレー開放			Nスポ開放	まち2フェス前日準備			アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放	まち2フェス前日準備		
(金)	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		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		教室			会議室	教室	教室		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ありません。開始時間は表面を確認下さい。

・「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。

