

## サン町田旭体育館2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<br>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・土は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。

- ・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<br>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。<br>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。<br>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                | 木   | 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。                                                     |
|      | 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。<br>柔軟性やリラクセスを得たい方にお勧めです。 ※定員32名 8:45から整理券を配布             |
|      | 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。<br>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。<br>柔軟性、関節可動域、体幹の向上に効果的なイチオン教室です。                                                                |
|      | ボディコンパクト                     | 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。<br>身体の引き締め効果あり。                                                             |
|      | 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 8:45から整理券を配布                                            |
| 会議室  | NEW 筋膜リリース<br>2月開催日 3日・17日   | 火 | 10:45～11:45 | ゆっくり呼吸をしながら、筋膜の固まりを優しく緩めていきます。<br>教室後に体が軽くなったと感じて頂ける内容で行います。 ※定員20名 10:15から整理券を配布                                         |
|      | ZUMBA GOLD                   | 火 | 19:30～20:30 | ZUMBAよりやさしめに構成されています。<br>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。                                                                   |
|      | NEW 美姿勢ピラティス<br>2・3月限定の体験クラス | 水 | 11:45～12:45 | 呼吸とゆるやかな動きを組み合わせ、体幹を整えながら美しい姿勢へ導く教室です。<br>初めての方でも無理なく取り組めます。肩こりや姿勢のくずれが気になる方、しなやかな身体づくりを目指す方におすすめです。 ※定員20名 11:15から整理券を配布 |



## 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



# 2月 サン町田旭体育館 予定表

休館日

2日(月)・16日(月)

|     |      | 9                |                                         | 12       |                 | 15                 |                     | 18         |             | 21 |  |
|-----|------|------------------|-----------------------------------------|----------|-----------------|--------------------|---------------------|------------|-------------|----|--|
| 1   | アリーナ | A                | F卓球開放                                   |          | ●バド開放           |                    |                     |            |             |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| (日) | 会議室  |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            | 軟式野球連盟      |    |  |
| 2   | アリーナ | A                | 休館日                                     |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| (月) | 会議室  |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 3   | アリーナ | A                | バドミントン<br>公開指導                          |          | ●卓球開放           |                    | 教室                  |            | 剣道開放<br>教室  |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | 教室               | 教室                                      | ラテン      | エアロ             | 社交ダンス開放            |                     |            |             |    |  |
| (火) | 会議室  | 教室               | 筋膜リリース                                  |          |                 |                    |                     | ZUMBA GOLD |             |    |  |
| 4   | アリーナ | A                | バド開放                                    |          |                 |                    | バスケ開放               |            | ●バド開放<br>教室 |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | ZUMBA            | 教室                                      | 健康体操     | ボディ<br>パランス     | ボディ<br>コンバット       | 社交ダンス開放             | エアロ        |             |    |  |
| (水) | 会議室  | バレトン             | 教室                                      | 美姿勢ピラティス | 教室              |                    |                     |            |             |    |  |
| 5   | アリーナ | A                | 卓球<br>公開指導                              |          |                 |                    | なぎなた連盟<br>教室        |            | バレー開放       |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 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            |                     |            |             |    |  |
| (木) | 会議室  | 太極拳              |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 6   | アリーナ | A                | バレー開放                                   |          | Nスポ開放           |                    |                     |            | ●卓球開放       |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | ストレッチ<br>ボール     | アンチ<br>エイジング                            | 自重トレ     | 教室              | ボディ<br>パンプ45       | 社交ダンス開放             |            |             |    |  |
| (金) | 会議室  | 教室               | 教室                                      |          |                 | 教室                 |                     |            |             |    |  |
| 7   | アリーナ | A                |                                         |          | ●バド開放<br>●F卓球開放 |                    | スポーツ教室<br>町田市障がい福祉課 |            | ●卓球開放       |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | ボディパンプ           | エアロ                                     |          |                 | 普及講習会<br>ダンススポーツ連盟 |                     |            |             |    |  |
| (土) | 会議室  |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 8   | アリーナ | A                | 第40回町田市総合バスケットボール選手権大会<br>町田市バスケットボール協会 |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| (日) | 会議室  |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 9   | アリーナ | A                | 卓球開放                                    |          | ●バド開放           |                    |                     |            | 教室          |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | 初級・中級ヨガ          |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| (月) | 会議室  |                  | バレトン                                    |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 10  | アリーナ | A                | バドミントン<br>公開指導                          |          | ●卓球開放           |                    | 教室                  |            | 剣道開放<br>教室  |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | 教室               | 教室                                      | ラテン      | エアロ             | 社交ダンス開放            |                     |            |             |    |  |
| (火) | 会議室  | 教室               |                                         |          |                 |                    |                     | ZUMBA GOLD |             |    |  |
| 11  | アリーナ | A                | 新体操発表会<br>リトルジャンボスボーツクラブ                |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| (水) | 会議室  |                  |                                         |          |                 | 軟式野球連盟少年部          |                     |            |             |    |  |
| 12  | アリーナ | A                | 卓球<br>公開指導                              |          |                 |                    | 教室                  |            | バレー開放       |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 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            |                     |            |             |    |  |
| (木) | 会議室  | 太極拳              |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 13  | アリーナ | A                | バレー開放                                   |          | Nスポ開放           |                    |                     |            | ●卓球開放       |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | ストレッチ<br>ボール     | アンチ<br>エイジング                            | 自重トレ     | 教室              | ボディ<br>パンプ45       | 社交ダンス開放             |            |             |    |  |
| (金) | 会議室  | 町田市議会議員選挙・町田市長選挙 |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 14  | アリーナ | A                |                                         |          | ●バド開放<br>●F卓球開放 |                    | スポーツ教室<br>町田市障がい福祉課 |            | ●卓球開放       |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 | ボディパンプ           | エアロ                                     |          |                 | 社交ダンス開放            |                     |            |             |    |  |
| (土) | 会議室  | 町田市議会議員選挙・町田市長選挙 |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
| 15  | アリーナ | A                | 審判技術講習会<br>町田市軟式野球連盟                    |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | B    |                  |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |
|     | 多目的室 |                  |                                         |          |                 | 軟式野球連盟少年部          |                     |            |             |    |  |
| (日) | 会議室  | 町田市議会議員選挙・町田市長選挙 |                                         |          |                 |                    |                     |            |             |    |  |

|     |      |   |                                         |              |                 |                     |              |
|-----|------|---|-----------------------------------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------|
|     |      |   | 9                                       | 12           | 15              | 18                  | 21           |
| 16  | アリーナ | A | 休館日                                     |              |                 |                     |              |
|     | 多目的室 | B |                                         |              |                 |                     |              |
| (月) | 会議室  |   | 町田市議会議員選挙・町田市市長選挙                       |              |                 |                     |              |
| 17  | アリーナ | A | バドミントン<br>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          |
| (火) | 会議室  |   | 教室                                      | 筋膜リリース       |                 |                     | 社交ダンス開放      |
| 18  | 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           |
| (水) | 会議室  |   | ZUMBA                                   | 教室           | 健康体操            | にぎわいづくりパートナーズ       |              |
| 19  | アリーナ | A | 卓球<br>公開指導                              |              | 東京都バラスポーツ       | なぎなた連盟              | バレー開放        |
|     | 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      |
| (木) | 会議室  |   | 太極拳                                     |              |                 |                     |              |
| 20  | アリーナ | A | バレー開放                                   |              | Nスポ開放           |                     | ●卓球開放        |
|     | 多目的室 | B | ストレッチ<br>ボール                            | アンチ<br>エイジング | 自重トレ            | 教室                  | ボディ<br>パンプ45 |
| (金) | 会議室  |   | 教室                                      | 教室           |                 | 社交ダンス開放             |              |
| 21  | アリーナ | A |                                         |              | ●バド開放<br>●F卓球開放 | スポーツ教室<br>町田市障がい福祉課 | ●卓球開放        |
|     | 多目的室 | B | ボディパンプ                                  | エアロ          |                 | 普及講習会<br>ダンススポーツ連盟  |              |
| (土) | 会議室  |   | ストレッチヨガ                                 | 美ボディヨガ       |                 |                     |              |
| 22  | アリーナ | A | 第40回町田市総合バスケットボール選手権大会<br>町田市バスケットボール協会 |              |                 |                     |              |
|     | 多目的室 | B |                                         |              |                 | 軟式野球連盟少年部           |              |
| (日) | 会議室  |   |                                         |              |                 |                     |              |
| 23  | アリーナ | A | 第40回町田市総合バスケットボール選手権大会<br>町田市バスケットボール協会 |              |                 |                     |              |
|     | 多目的室 | B |                                         |              |                 |                     |              |
| (月) | 会議室  |   |                                         |              |                 |                     |              |
| 24  | アリーナ | A | バドミントン<br>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          |
| (火) | 会議室  |   | 教室                                      | 肩こり・腰痛       |                 |                     | ZUMBA GOLD   |
| 25  | アリーナ | A | 第4回ウィンターカレッジ大会<br>町田市バスケットボール協会         |              |                 |                     |              |
|     | 多目的室 | B | ZUMBA                                   | 教室           | 健康体操            | ボディ<br>バランス         | ボディ<br>コンバット |
| (水) | 会議室  |   | バレトン                                    |              |                 | 美姿勢ピラティス            | 社交ダンス開放      |
| 26  | アリーナ | A | 卓球<br>公開指導                              |              |                 | 教室                  | バレー開放        |
|     | 多目的室 | B | 初級・中級ヨガ                                 | 骨盤調整         | 健康体操            |                     | 教室           |
| (木) | 会議室  |   | 太極拳                                     |              |                 |                     |              |
| 27  | アリーナ | A | バレー開放                                   |              | Nスポ開放           |                     | ●卓球開放        |
|     | 多目的室 | B | ストレッチ<br>ボール                            | アンチ<br>エイジング | 自重トレ            | 教室                  | ボディ<br>パンプ45 |
| (金) | 会議室  |   | 教室                                      | 教室           |                 | 社交ダンス開放             |              |
| 28  | アリーナ | A |                                         |              | ●バド開放<br>●F卓球開放 | スポーツ教室<br>町田市障がい福祉課 | ●卓球開放        |
|     | 多目的室 | B | ボディパンプ                                  | エアロ          |                 | 普及講習会<br>ダンススポーツ連盟  |              |
| (土) | 会議室  |   | ストレッチヨガ                                 | 美ボディヨガ       |                 |                     |              |

## 肩こり・腰痛予防教室のご案内

2月24日(火)10:45~11:45

定員20名 10:15から整理券を配布



自宅や職場でできる運動を取り入れます。【対象】市内在住・在勤・在学  
姿勢や座り方、立ち方を改善し、腰への負担を軽減します。【利用料金】600円  
姿勢改善による全身バランスの向上、血行促進による疲労回復などに効果があります。【場所】会議室  
裸足で行います



【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、ストレッチヨガ、筋膜リリース、美姿勢ピラティスは人数制限の為、整理券を配布します。詳細は表面をご確認下さい。

【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。

