

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。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。 柔軟性やリラクゼーションを得たい方にお勧めです。 変更 ※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。 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。 11月開催日(8・22・29) ※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。



Instagram



サン町田旭体育館

サン町情報



〒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。

11月 サン町田旭体育館 予定表

休館日 4日(火)・17日(月)

	9	12	15	18	21		9	12	15	18	21
1	アリーナ A B	みんなで一緒にサン町田で遊ぼう まち2フェス 初心者講習会 ダンススポーツ連盟 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。				16	アリーナ A B	第50回市民スポーツ大会 町田市バスケットボール協会			
(土)	多目的室 会議室					(日)	多目的室 会議室				
2	アリーナ A B	第50回市民スポーツ大会 町田市バスケットボール協会				17	アリーナ A B	休館日			
(日)	多目的室 会議室					(月)	多目的室 会議室				
3	アリーナ A B	開会式 団地野球連盟		●バド開放	教室	18	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 教室
(月)	多目的室 会議室					(火)	多目的室 会議室	教室 教室	ラテン エアロ		社交ダンス開放 ZUMBA GOLD
4	アリーナ A B	休館日				19	アリーナ A B	バド開放		教室・講師 変更 ↓ やさしい ヨガ	講師 変更 ↓ ボディ コンバット
(火)	多目的室 会議室					(水)	多目的室 会議室	ZUMBA 教室	健康体操	バスケ開放 教室	●バド開放 教室
5	アリーナ A B					20	アリーナ A B	卓球 公開指導			バレー開放 教室
(水)	多目的室 会議室	ZUMBA 教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット	(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操 教室	社交ダンス開放
6	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	なぎなた連盟 教室	21	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 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操 教室	社交ダンス開放	(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	ボディ パンフ45
7	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放	●卓球開放	22	アリーナ A B			●バド開放 ●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課
(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	教室	(土)	多目的室 会議室	ボディパンフ	エアロ		●卓球開放
8	アリーナ A B			●バド開放 ●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	23	アリーナ A B	第52回優勝旗争奪町田一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			
(土)	多目的室 会議室	ボディパンフ	エアロ		初心者講習会 ダンススポーツ連盟	(日)	多目的室 会議室	町田市新体操連盟			
9	アリーナ A B	第50回市民スポーツ大会 町田市バスケットボール協会				24	アリーナ A B	町田ドッジフェスタ 東京都ドッジボール協会			
(日)	多目的室 会議室					(月)	多目的室 会議室				
10	アリーナ A B	卓球開放		●バド開放	教室	25	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 教室
(月)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ				(火)	多目的室 会議室	教室 教室	ラテン エアロ		社交ダンス開放 ZUMBA GOLD
11	アリーナ A B	バドミントン 公開指導		●卓球開放	教室	26	アリーナ A B	バド開放		バスケ開放 教室	●バド開放
(火)	多目的室 会議室	教室 教室	ラテン エアロ		社交ダンス開放 ZUMBA GOLD	(水)	多目的室 会議室	ZUMBA 教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット
12	アリーナ A B	バド開放		バスケ開放 教室	●バド開放 教室	27	アリーナ A B	卓球 公開指導		なぎなた連盟 教室	バレー開放
(水)	多目的室 会議室	ZUMBA 教室	健康体操	ボディ バランス	ボディ コンバット	(木)	多目的室 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操 教室	社交ダンス開放
13	アリーナ A B	卓球 公開指導		教室	バレー開放	28	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 会議室	初級・中級ヨガ	骨盤調整	健康体操 教室	社交ダンス開放	(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	ボディ パンフ45
14	アリーナ A B	バレー開放		Nスポ開放	●卓球開放	29	アリーナ A B			●バド開放 ●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課
(金)	多目的室 会議室	ストレッチ ボール	アンチ エイジング	自重トレ	ボディ パンフ45	(土)	多目的室 会議室	ボディパンフ	エアロ		初心者講習会 ダンススポーツ連盟
15	アリーナ A B	野球フェスタ 町田市少年野球連盟			●卓球開放	30	アリーナ A B	第50回市民スポーツ大会 町田市バスケットボール協会			
(土)	多目的室 会議室					(日)	多目的室 会議室				

【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。

・「ボディパンフ」「ボディパンフ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。

お知らせ

土曜日の公開指導「ストレッチヨガ」は

定員32人となります。

8:45より受付にて整理券を配布します。