



# サン町田旭体育館3月



## 開放

個人で自由に参加できます。※事故防止の為未就学児の入室はできません。  
人数制限はありませんので、予定表の日時・種目に合わせて直接会場にお越し下さい。

【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(裏面予定表「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) 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くプログラムです。  
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。

- ・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(急な休講も含む)に関しては、裏面の予定表、又はホームページをご確認下さい。

【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

人数制限があります。 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	エアロボックス	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	
	ラテンエアロボックス	火	12:15~13:05	ダンスを取り入れたエアロボックスにより、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、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・骨盤を整えます。 ※定員25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で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。短時間で全身筋力が出来る人気教室です。 ※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。 ※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。
ストレッチ+筋トレ 3月開催日 19日	木	10:30~11:20	全身をバランスよく動かし代謝アップが期待できます。 ※定員25名 10:00から整理券を配布	

【利用料金】 1時間クラス1回600円 / ベビトレヨガ1回1000円

多目的室	ZUMBA	水	9:00~10:00	サルサ・メレンゲ・クンビア・レグトンを中心に様々なステップの入門クラスです。
	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、柔軟性・関節可動域・体幹の向上が期待できます。
	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。
	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。全身を鍛えシェイプアップするのに最適です。 ※定員30名 8:45から整理券を配布
会議室	歌うボイスエクササイズ 3月開催日 9日/23日	月	9:10~10:10	基本的なストレッチや呼吸法を練習後、楽しく発声と歌唱をしながらインナーマッスルを鍛えます。 ※定員20名 8:45から整理券を配布
	筋膜リリース 3月開催日 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。 ※定員25名 10:15から整理券を配布
	ベビトレヨガ 3月開催日 24日	火	10:45~11:35	産後のママの骨盤調整・腰痛のケアや、赤ちゃんの体幹・脳トレをヨガや手遊びをしながら行います。 ※定員7組 窓口/電話で予約受付
	ZUMBA GOLD	火	19:30~20:30	ZUMBAよりやさしめに構成されています。初めての方が参加しやすいダンスクラスです。
	美姿勢ピラティス 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。 ※定員20名 11:15から整理券を配布

Instagram



フォロー  
よろしく  
お願いします。

## 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)

最新情報  
が載って  
います。

サン町情報



# 3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 (日)	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 町田市バスケットボール協会					
	アリーナ B						
	多目的室				軟式野球連盟		
会議室							
2 (月)	アリーナ A	休館日					
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室							
3 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導	●卓球開放	教室	剣道開放 教室		
	アリーナ B						
	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				ZUMBA GOLD		
4 (水)	アリーナ A	バド開放			バスケ開放 教室		
	アリーナ B			●バド開放 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	社交ダンス開放
会議室	バレトン	教室	美姿勢ピラティス	教室			
5 (木)	アリーナ A	卓球 公開指導			なぎなた連盟 教室		
	アリーナ B				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						
6 (金)	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放		
	アリーナ B				●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 パンフ45	社交ダンス開放	
会議室	教室	教室		教室			
7 (土)	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		
	アリーナ B		●F卓球開放				
	多目的室	ボディパンフ	エアロ	春季監督会議・総会 町田市ソフトボール連盟			
会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ			ソフトテニス連盟		
8 (日)	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 町田市バスケットボール協会					
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室							
9 (月)	アリーナ A	●バド開放			教室		
	アリーナ B	卓球開放					
	多目的室	初級・中級ヨガ					
会議室	歌うボイス	バレトン					
10 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導			●卓球開放		
	アリーナ B				剣道開放 教室		
	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				ZUMBA GOLD		
11 (水)	アリーナ A	バド開放			バスケ開放 教室		
	アリーナ B				●バド開放 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	社交ダンス開放
会議室	バレトン	教室	美姿勢ピラティス	教室			
12 (木)	アリーナ A	卓球 公開指導			なぎなた連盟 教室		
	アリーナ B				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						
13 (金)	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放		
	アリーナ B				●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 パンフ45	社交ダンス開放	
会議室	教室	教室		教室			
14 (土)	アリーナ A	町田市トランポリンフェスタ・ダブルミニ大会 町田市トランポリン協会					
	アリーナ B						
	多目的室	ボディパンフ	エアロ		社交ダンス開放		
会議室	町田市新体操連盟				ソフトテニス連盟		
15 (日)	アリーナ A	TRAMPOLINE ALL-ROUND PLAYER'S CUP2026 町田市トランポリン協会					
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室	町田市ソフトボール連盟						

	9	12	15	18	21		
16 (月)	アリーナ A	休館日					
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室							
17 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導	●卓球開放	教室	剣道開放 教室		
	アリーナ B						
	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	筋膜リリース			ZUMBA GOLD		
18 (水)	アリーナ A	バド開放			バスケ開放		
	アリーナ B				●バド開放		
	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
会議室	バレトン		美姿勢ピラティス				
19 (木)	アリーナ A	卓球 公開指導			教室		
	アリーナ B				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	ストレッチ・筋トレ					
20 (金)	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 町田市バスケットボール協会					
	アリーナ B						
	多目的室				社交ダンス開放		
会議室							
21 (土)	アリーナ A	●バド開放			スポーツ教室 町田市障がい福祉課		
	アリーナ B	●F卓球開放			●卓球開放		
	多目的室		エアロ		普及講習会 ダンススポーツ連盟		
会議室							
22 (日)	アリーナ A	春季大会開会式 町田市野球連盟少年部			●バド開放		
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室							
23 (月)	アリーナ A	卓球開放			●バド開放		
	アリーナ B				教室		
	多目的室	初級・中級ヨガ					
会議室	歌うボイス						
24 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導			●卓球開放		
	アリーナ B				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	ペビトレ			ZUMBA GOLD		
25 (水)	アリーナ A	第31回全国私立高等学校男女バレーボール選手権大会 さくらバレー全国大会 全国私立高等学校バレーボール連盟					
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室							
26 (木)	アリーナ A	第31回全国私立高等学校男女バレーボール選手権大会 さくらバレー全国大会 全国私立高等学校バレーボール連盟					
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室							
27 (金)	アリーナ A	バレー開放			Nスポ開放		
	アリーナ B				●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 パンフ45	社交ダンス開放	
会議室	教室	教室		教室			
28 (土)	アリーナ A	●バド開放			高齢者支援課		
	アリーナ B	●F卓球開放					
	多目的室	ボディパンフ	エアロ		普及講習会 ダンススポーツ連盟		
会議室							
29 (日)	アリーナ A	高齢者支援課					
	アリーナ B						
	多目的室						
会議室							
30 (月)	アリーナ A	卓球開放			●バド開放		
	アリーナ B				教室		
	多目的室	初級・中級ヨガ					
会議室							
31 (火)	アリーナ A	バドミントン 公開指導			●卓球開放		
	アリーナ B				教室		
	多目的室			ラテン エアロ	社交ダンス開放		
会議室					ZUMBA GOLD		

【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ください。

・の教室は人数の制限を設けています。整理券配布等の詳細は表面をご確認ください。

【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。

30日バレトン中止

トレーニングルームもあるよ

