

# サン町田旭体育館 4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・ <b>NEW</b> 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。

**NEW**

4月から  
バスケットボール  
の開放が始まり  
ました

## 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。

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 4月から月曜日も開催	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。	

※「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

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。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。



## 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



# 4月 サン町田旭体育館 予定表

休館日 7日(月)・21日(月)

		9	12	15	18	21			9	12	15	18	21											
1	アリーナ A	バドミントン公開指導		●卓球開放		剣道開放	(火)	アリーナ A	バド開放			バスケット開放	●バド開放											
	B					教室		B				教室	教室											
	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	ボディパンフ	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			教室												
2	アリーナ A	バド開放			バスケット開放	●バド開放	(水)	アリーナ A	卓球公開指導			なぎなた連盟	バレー開放											
	B				教室			B	初級・中級ヨガ		骨盤調整	健康体操	教室	社交ダンス開放										
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	ボディパンフ	ボディコンバット		社交ダンス開放	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	バレトン	教室					会議室	太極拳	教室			教室												
3	アリーナ A	卓球公開指導			なぎなた連盟	バレー開放	(木)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放		●卓球開放											
	B							B	ストレッチボール		アンチエイジング	自重トレ	教室	ボディパンフ45	社交ダンス開放									
	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		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	ボディパンフ45	社交ダンス開放										
会議室	太極拳			なぎなた連盟			会議室	教室	教室			教室	町田市卓球連盟											
4	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放		●卓球開放	(金)	アリーナ A			●バド開放	スポーツ教室	●卓球開放											
	B							B			●F卓球開放	町田市障がい福祉課	●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		多目的室	ボディパンフ	エアロ			ダンススポーツ普及講習会											
会議室	教室	教室					会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ	リズム運動連盟		ソフトテニス連盟												
5	アリーナ A	<div style="text-align: center;">  <h2>にぎわい桜フェス</h2> <p>市民球場の桜を見ながら一緒に体を動かしましょう</p> <p>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。</p> </div>											(土)											
	多目的室																							
	会議室																							
6	アリーナ A	春季軟式野球大会 開会式					(日)	アリーナ A	<h1>休館日</h1>															
	B	町田市民ソフトボール大会 開会式																						
	多目的室	町田市軟式野球連盟		町田市民ソフトボール大会 開会式		町田市ソフトボール連盟																		
会議室	町田市軟式野球連盟						会議室																	
7	アリーナ A	<h1>休館日</h1>											(月)											
	B																							
	多目的室																							
会議室												会議室												
8	アリーナ A	バドミントン公開指導		●卓球開放		剣道開放	(火)	アリーナ A	バド開放			バスケット開放	●バド開放											
	B					教室		B				教室	教室											
	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		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			教室												
9	アリーナ A	バド開放			バスケット開放	●バド開放	(水)	アリーナ A	卓球公開指導				バレー開放											
	B				教室	教室		B	初級・中級ヨガ		骨盤調整	健康体操	教室	社交ダンス開放										
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操		社交ダンス開放		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	バレトン	教室					会議室	太極拳																
10	アリーナ A	卓球公開指導				バレー開放	(木)	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放		●卓球開放											
	B					教室		B	ストレッチボール		アンチエイジング	自重トレ	教室	ボディパンフ45	社交ダンス開放									
	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		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	ボディパンフ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 (※)																
11	アリーナ A	バレー開放		Nスポ開放		●卓球開放	(金)	アリーナ A			●バド開放		衆議院議員補欠選挙 (※)											
	B							B			●F卓球開放		衆議院議員補欠選挙 (※)											
	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	ボディパンフ45		社交ダンス開放	多目的室	ボディパンフ	エアロ		ダンススポーツ普及講習会											
会議室	教室	教室					会議室	衆議院議員補欠選挙 (※)																
12	アリーナ A			●バド開放		●卓球開放	(土)	アリーナ A	<h1>衆議院議員補欠選挙 (※)</h1>															
	B			●F卓球開放		●卓球開放																		
	多目的室	ボディパンフ	エアロ			ダンススポーツ普及講習会																		
会議室	ストレッチヨガ	美ボディヨガ					会議室																	
13	アリーナ A	F卓球開放		●バド開放			(日)	アリーナ A	<h1>衆議院議員補欠選挙 (※)</h1>															
	B																							
	多目的室																							
会議室							会議室																	
14	アリーナ A	卓球開放		●バド開放		剣道開放	(月)	アリーナ A			F卓球開放		バスケット開放	●バド開放										
	B					教室		B				教室	教室											
	多目的室	初級・中級ヨガ				社交ダンス開放		多目的室					社交ダンス開放											
会議室	太極拳	バレトン					会議室																	
15	アリーナ A	バドミントン公開指導		●卓球開放		剣道開放	(火)	アリーナ A	バド開放			バスケット開放	●バド開放											
	B					教室		B				教室	教室											
	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		健康体操	ボディパンフ	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															

- 【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、ファミリー優先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。

※衆議院議員補欠選挙について

4/25～4/28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。

