

# サン町田旭体育館 1月

## 一部施設利用停止のお知らせ

平素より、サン町田旭体育館をご利用いただきありがとうございます。当施設は下記の期間、一部施設の利用を停止致します。  
利用者の皆様にはご迷惑をお掛けして申し訳ございません。ご理解の程よろしくお願い致します。

場所:アリーナ

期間:2022年1月5日～2022年2月15日

理由:照明LED化改修工事の為

場所:多目的室

期間:2022年3月31日まで

理由:保健所事業の為

自由参加教室

【利用料金】

大人310円  
高齢者(65歳以上)・障がい者 100円

+

自由参加教室券 100円

事前予約なしでご参加頂ける教室です。ただし、会議室開催教室は人数制限を設けています。詳しいスケジュールと参加方法は裏面をご確認ください。

会場	種目	曜日	時間	定員	内容	会場	種目	曜日	時間	定員	内容
会議室	太極拳	月	9:00～9:50	20名	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。	会議室	自重トレーニング	金	11:30～12:20	20名	自分の体重を利用した筋力トレーニングを行います。
	ヨガ	月	初級 10:00～10:50	20名	初めての方でも楽しくヨガポーズを取る事ができます。		健康体操★★	水	①12:45～13:35	20名	ストレッチ、リズム体操、手ぬぐい体操を行います。 ※手ぬぐいをご持参下さい。
			中級 11:00～11:50	20名	初級レベルから更に柔軟に、体幹の意識を深めます。				②13:45～14:35	20名	
	筋膜リリース&ストレッチ	火	19:30～20:15	20名	筋肉のよじれ、ねじれを解消し、正しい筋肉の伸縮性や動きの回復を促します。1日の疲れを取るのにも最適です。		健康体操★★★	金	①12:45～13:35	20名	音楽に合わせてリズム体操を行います。
	骨盤調整	木	12:40～13:25	20名	姿勢の改善や腰痛予防、バランスを整えます。	②13:45～14:35			20名		
水		時間変更 19:00～19:45	20名	市民球場		あおぞら健康体操	水金	時間変更 10:00～10:45	なし	ストレッチ、手と頭の体操、簡単な筋力トレーニングを行います。 ※屋外で行いますので、雨天中止となります。人数制限はありません。	

◆館内ではマスク着用を必須とさせていただきます。マスクを未着用の場合、入館をお断りさせていただく場合がございます。

- ◆自由参加教室にご参加の際は「利用同意書」をご提出ください。
- ◆シューズはご自身でお持ちいただくよう、ご協力をお願いします。
- ◆利用前後は手洗い・うがい、手指の消毒をお願いいたします。
- ◆ロビーでの長時間の滞在はご遠慮下さい。
- ◆ロビーでの水分補給以外の飲食は禁止とさせていただきます。
- ◆感染症拡大防止のために施設管理者が定めたその他の措置を遵守し、指示に従って下さい。

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

※年末年始休館 2021年12月28日～2022年1月4日 12月28日と1月4日は受付業務のみ9:00～17:00

友だち追加  
お願いします



ホームページ

<http://www.machida-sp.jp>



町田中央公園 サン町田旭体育館  
公式 LINE

# サン町田旭体育館 会議室自由参加教室予定表 1月

月	火	水	木	金	土	日
<p>★アリーナは改修工事の為、使用できません。 開放の開催はございませんのでご注意ください。</p>					1	2
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日					
10	11	12	13	14	15	16
祝日 成人の日	19:30~20:15 筋膜リリース&ST	12:45~13:35 健康体操①★★ 13:45~14:35 健康体操②★★ 19:00~19:45 骨盤調整	12:40~13:25 骨盤調整	11:30~12:20 自重トレーニング 12:45~13:35 健康体操①★★★ 13:45~14:35 健康体操②★★★		
17	18	19	20	21	22	23
休館日	19:30~20:15 筋膜リリース&ST	12:45~13:35 健康体操①★★ 13:45~14:35 健康体操②★★ 19:00~19:45 骨盤調整	12:40~13:25 骨盤調整	11:30~12:20 自重トレーニング 12:45~13:35 健康体操①★★★ 13:45~14:35 健康体操②★★★		
24	25	26	27	28	29	30
9:00~9:50 太極拳 10:00~10:50 初級ヨガ 11:00~11:50 中級ヨガ	19:30~20:15 筋膜リリース&ST	12:45~13:35 健康体操①★★ 13:45~14:35 健康体操②★★ 19:00~19:45 骨盤調整	12:40~13:25 骨盤調整	11:30~12:20 自重トレーニング 12:45~13:35 健康体操①★★★ 13:45~14:35 健康体操②★★★		
31	<p>各教室20名の人数制限がございます。 当日開始時間30分前より1階受付前にて整理券を配布致します。 30分前の時点で定員を超えるお客様がいらっしゃった場合、その場で抽選となります。 先着順ではありませんので、密を避けるため、早めのご来館はご遠慮ください。</p>					
9:00~9:50 太極拳 10:00~10:50 初級ヨガ 11:00~11:50 中級ヨガ						