

サン町田旭体育館 11月

自由参加教室

感染症対策の為、各教室**人数制限**を設けています。
 教室開始30分前から1階受付前で整理券を配布しますので、整理券を受け取ってから、利用券と整理券を
 担当者に提出して下さい。
 ※開始30分前の時点で定員より多くの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、館内の密を避けるため、早めのご来館はお控え下さい。

【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

会場	種目	曜日	時間	定員	内容
アリーナ	卓球	木	9:30~11:30	45名	初心者を対象に基本技術とゲームをします。
	バドミントン	火	9:30~11:30	30名	初心者を対象に基本技術とゲームをします。
多目的室	エアロビクス	火	13:45~14:35	30名	ウォーミングアップ・ローインパクト・ハイインパクト・筋カトレーニング・クールダウン
		水	19:00~19:50	30名	
		土	11:00~11:50	30名	
	ラテンエアロビクス	火	12:15~13:05	30名	ダンスを取り入れたエアロビクスで、楽しみながら健康増進を図ります。
	健康体操	水	1部 12:15~13:05	30名	運動量★★ ストレッチ、簡単なリズム体操、手ぬぐい体操を行います。1部2部ともに内容は同じです。※手ぬぐいをご持参下さい。
			2部 13:30~14:20	30名	
	初級ヨガ	金	9:15~10:05	30名	運動量★ ストレッチ、手と頭の体操、簡単な筋カトレーニングを行います。
		土	9:15~10:05	30名	運動量★★★ 音楽に合わせてリズム運動を行います。
	中級ヨガ	第2・4月	9:45~10:35	30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。
		木	9:45~10:35	30名	
	自重トレーニング	第2・4月	11:00~11:50	30名	初級レベルから更に柔軟に、体幹の意識を深めます。
		木	11:00~11:50	30名	
骨盤調整	金	10:45~11:35	30名	自分の体重を利用した筋カトレーニングをします。	
	水	20:10~20:45	30名	姿勢の改善や腰痛予防、バランスを整えます。	
木	12:40~13:25	30名			
会議室	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。
	太極拳	第2・4月	9:15~10:05	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。
木		9:15~10:05	20名		

トレーニングルーム

感染症対策の為、人数制限を設け**定員を30名まで**とさせていただきます。
 入館前に予約台帳に氏名をご記入の上、トレーニング室付近でお待ち下さい。
 31名以降のご利用者様は予約台帳にご記入の上、トレーニング室入り口付近でお待ち下さい。お客様が退館されましたら随時ご案内致します。

【利用料金】

大人：310円

高齢者（65歳以上）：100円

障がい者：100円

◆施設が定める感染拡大防止対策にご協力をお願いします◆



- ◆入館時、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（またはフェイスガード等）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。
- ◆施設利用時に「感染拡大防止チェック表」のご提出をお願いします。◆団体利用の際は、施設の人数制限を厳守して下さい。
- ◆更衣室・シャワー室は短時間でのご利用にご協力下さい。◆シューズやボールなどの備品は貸出を中止しております。
- ◆コピ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。◆コピーでの長時間の滞在はご遠慮下さい。
- ◆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。◆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

☞サン町田旭体育館ホームページ <http://www.machida-sp.jp>



ホームページ

11月 サン町田旭体育館 予定表

◆開放について◆

10月1日現在、開放は再開日程が決定していません。

最新情報は施設ホームページをご覧ください、体育館までお問い合わせ下さい。

		9	12	15	18	21
1 (日)	アリーナ A	町田市トランポリン協会 第32回町田市トランポリン競技会				
	多目的室					
	会議室					
2 (月)	アリーナ A	休館日				
	多目的室					
	会議室					
3 (火)	アリーナ A	町田市トランポリン協会 第32回町田市トランポリン競技会				
	多目的室					
	会議室					
4 (水)	アリーナ A				教室	
	多目的室		健康体操			エアロ/骨盤
	会議室	教室				
5 (木)	アリーナ A	卓球		教室	教室	
	多目的室	初級ヨガ/中級ヨガ	骨盤	教室	なぎなた連盟	
	会議室	太極拳				
6 (金)	アリーナ A				教室	
	多目的室	健康体操/自重		教室		
	会議室	教室				
7 (土)	アリーナ A	教室				
	多目的室	健康体操/エアロ	教室		ダンススポーツ連盟	
	会議室	ウォーキング協会				
8 (日)	アリーナ A					
	多目的室					
	会議室					
9 (月)	アリーナ A					
	多目的室	初級ヨガ/中級ヨガ				
	会議室	太極拳				
10 (火)	アリーナ A	バド				
	多目的室	教室	ラテン/エアロ			
	会議室	教室				筋膜リリース
11 (水)	アリーナ A				教室	
	多目的室		健康体操			エアロ/骨盤
	会議室	教室				
12 (木)	アリーナ A	卓球		教室	教室	
	多目的室	初級ヨガ/中級ヨガ	骨盤	教室		
	会議室	太極拳				
13 (金)	アリーナ A				教室	
	多目的室	健康体操/自重		教室		
	会議室	教室				
14 (土)	アリーナ A	町田市卓球連盟 ラージボール 講習会	スポーツ振興課 スポーツ推進委員 主催事業	障がい福祉課 教室		
	多目的室	健康体操/エアロ	教室		ダンススポーツ連盟	
	会議室	町田市新体操連盟				
15 (日)	アリーナ A					
	多目的室					
	会議室					

		9	12	15	18	21
16 (月)	アリーナ A	休館日				
	多目的室					
	会議室					
17 (火)	アリーナ A	バド				
	多目的室	教室	ラテン/エアロ			
	会議室	教室				筋膜リリース
18 (水)	アリーナ A				教室	
	多目的室		健康体操			エアロ/骨盤
	会議室	教室				
19 (木)	アリーナ A	卓球			教室	
	多目的室	初級ヨガ/中級ヨガ	骨盤	教室	なぎなた連盟	
	会議室	太極拳				
20 (金)	アリーナ A				教室	
	多目的室	健康体操/自重				
	会議室	教室				
21 (土)	アリーナ A	教室				
	多目的室	健康体操/エアロ	教室		ダンススポーツ連盟	
	会議室					
22 (日)	アリーナ A	町田市中体連卓球部 町田市中学校新人卓球大会				
	多目的室					
	会議室					
23 (月)	アリーナ A					
	多目的室					
	会議室					
24 (火)	アリーナ A	バド		町田市卓球連盟 ラージボール 講習会		
	多目的室	教室	ラテン/エアロ			
	会議室	教室				筋膜リリース
25 (水)	アリーナ A				教室	
	多目的室		健康体操			エアロ/骨盤
	会議室	教室				
26 (木)	アリーナ A	卓球			教室	
	多目的室	初級ヨガ/中級ヨガ	骨盤	教室		
	会議室	太極拳				
27 (金)	アリーナ A				教室	
	多目的室	健康体操/自重				
	会議室	教室				
28 (土)	アリーナ A	教室			障がい福祉課 教室	
	多目的室	健康体操/エアロ			ダンススポーツ連盟	
	会議室					
29 (日)	アリーナ A	町田市少年少女バレーボール協会 第47回優勝旗争奪 町田-決勝戦				
	多目的室					
	会議室					
30 (月)	アリーナ A					
	多目的室					
	会議室					町田市一般体操 リズム運動連盟

... 登録団体利用枠

... 自由参加教室

... 大会

◆自由参加教室の開始時間は表面をご確認下さい。 ※講師の体調不良等で急遽休講になる場合がございます。ご了承下さい。
※大会は変更・中止になる場合がございます。