

# サン町田旭体育館11月

※お知らせ※

新型コロナウイルスワクチン集団接種会場の為、下記の期間は多目的室・会議室の利用を中止致します。

利用中止期間：2022年11月1日（火）～2023年1月31日（火）

※なお、今後の状況により期間が変更になる場合がございます。  
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

## 開放

開放とは、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。

【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・ニュースポーツ ※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種目を同時開放しています。

## 自由参加教室

自由参加教室とは、スポーツ指導員の指導のもとに参加していただきます。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。

【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】（個人利用券+自由参加教室）大人：410円 高齢者（65歳以上）、障がい者：200円

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します。
	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します。
	リラックスヨガ	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。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めとなります。
	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。疲れにくいカラダを手に入れたい方にお勧めです。
市民球場	あおぞら健康体操	水・金	10:00～10:45	市民球場の芝生部分でストレッチ・頭の体操・簡単な筋カトレーニングなどを行います。 ※雨天中止
	ボールdeさんぽ	第1・第3水	9:00～9:45	ウォーミングアップのあと、専用ボールを使用したボールウォーキングで市民球場の外周路を歩きます。8:45にサン町田旭体育館にて受付をいたします。定員20名。 ※雨天中止

### 11月16日 単発自由参加教室

会場	種目	曜日	時間	内容
アリーナ	健康体操★★★	11/16 (水)	15:15～16:05	音楽に乗ってリズム体操を行います。脂肪燃焼・持久力・リズム感の向上を目的とします。
	POWER CARDIO		16:30～17:15	レッスン用のバーベルとステップ台を使用し音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行うパートと、エアロビクスやステップの有酸素エクササイズを行うパートで構成された、筋肉と心肺機能の向上を同時に楽しく得られる教室です。 ※利用料金：1回600円 定員20名となります。教室開始30分前より整理券を配布します。

◆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。

◆団体利用の際は参加者全員分の連絡先を記載した「感染拡大防止チェック表」をご提出ください。

◆開放・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。

◆シューズやボールなどの備品はご自身でお持ちいただくよう、ご協力をお願いします。

◆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。

◆ロビ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



☑ 公式LINE

# 11月 サン町田旭体育館 予定表

◆多目的室、会議室は保健所事業の為、2023年1月末まで施設利用を停止させていただいております。

			9	12	15	18	21	
1 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放	
		B			定期参加教室	定期参加教室		
2 (水)	アリーナ	A	バド開放			定期参加教室	●バド開放	
		B						
3 (木)	アリーナ	A					バレー開放	
		B						
4 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放	定期参加教室		●卓球開放	
		B						
5 (土)	アリーナ	A	5×5町田大会 町田市バスケットボール協会				バスケット ボール協会	
		B						
6 (日)	アリーナ	A	閉会式 町田市団地 野球連盟	●バド開放				
		B						
7 (月)	アリーナ	A	休館日					
		B						
8 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放	
		B			定期参加教室	定期参加教室		
9 (水)	アリーナ	A	バド開放			定期参加教室	●バド開放	
		B						
10 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室				バレー開放	
		B		定期参加教室	定期参加教室			
11 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放	定期参加教室		●卓球開放	
		B						
12 (土)	アリーナ	A	リラックスヨガ 美ボディヨガ	町田市 スポーツ振興課 スポーツに チャレンジ	町田市 障がい福祉課 スポーツ教室		●卓球開放	
		B	定期参加教室					
13 (日)	アリーナ	A	第47回市民体育祭 町田市バスケットボール協会					
		B						
14 (月)	アリーナ	A	卓球開放	●バド開放				
		B					定期参加教室	
15 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放	
		B			定期参加教室	定期参加教室		

			9	12	15	18	21	
16 (水)	アリーナ	A	バド開放			健康体操 ★★★	●バド開放	
		B				POWER CARDIO		
17 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室			なぎなた連盟	バレー開放	
		B		定期参加教室	定期参加教室			
18 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放	定期参加教室		●卓球開放	
		B						
19 (土)	アリーナ	A	リラックスヨガ 美ボディヨガ	●F卓球開放	町田市 障がい福祉課 スポーツ教室		●卓球開放	
		B	定期参加教室	●バド開放				
20 (日)	アリーナ	A	日本バドミントン協会バドミントン冬季大会 町田市大会決勝					
		B	町田市中体連バドミントン部					
21 (月)	アリーナ	A	休館日					
		B						
22 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放	
		B						
23 (水)	アリーナ	A	親睦ソフトバレーボール大会 町田市バレーボール連盟					●バド開放
		B						
24 (木)	アリーナ	A	卓球 自由参加教室			なぎなた連盟	バレー開放	
		B						
25 (金)	アリーナ	A	バレー開放	Nスポ開放			●卓球開放	
		B						
26 (土)	アリーナ	A	リラックスヨガ 美ボディヨガ	●F卓球開放			●卓球開放	
		B	定期参加教室	●バド開放				
27 (日)	アリーナ	A	第49回優勝旗争奪町田・決定戦 バレーボール大会					
		B	町田市少年少女バレーボール連盟					
28 (月)	アリーナ	A	卓球開放	ラージボール 講習会 町田市卓球連盟				
		B					定期参加教室	
29 (火)	アリーナ	A	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放	
		B						
30 (水)	アリーナ	A	バド開放				●バド開放	
		B						

登録団体利用枠

自由参加教室

定期参加教室

※定期参加教室は、事前に申込の上、当選された方が対象です。

自由参加教室について・・・人数制限はありません。開始時間に合わせてお越し下さい。

開放について・・・人数制限はありません。開始5分前より受付を開始致します。

●印がついた開放は、館内混雑緩和の為、開始3時間前から開放整理券を配布します。整理券順に受付を致します。