

サン町田旭体育館12月

※年末年始休館のお知らせ※

2022年12月28日(水)～2023年1月4日(水)

受付業務の営業は 12月28日9:00～17:00、12月29日～1月3日休業、1月4日9:00～17:00 となります。

また、右記の期間はワクチン接種会場の為、多目的室・会議室がご利用頂けません。2022年11月1日(火)～2023年1月31日(火)
※今後の状況により、期間が変更になる場合もございます。ご迷惑をいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

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。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けます。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。
	健康体操★★★	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。
	はじめてエアロ	金	15:15～16:05	エアロビクスの入門クラスです。音楽に合わせて動く楽しさを体感していただけます。体力に自信のない方やこれから運動を始める方にも安心してご参加いただけます。
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

【利用料金】1回600円 ※「POWER」「POWERCARDIO」は、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。

会場	種目	曜日	時間	内容
アリーナ	POWER	金	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い理想的なボディラインを作ります。
	POWERCARDIO	水	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。
		19日・26日(月)	18:30～19:15	

◆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。

◆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。

◆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。

◆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。

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

12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 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室		なぎなた連盟		バレー開放
2 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	はじめて エアロ POWER	●卓球開放	
3 (土)	アリーナ	A B	ソフトバレーボールフェスティバル 町田市少年少女バレーボール連盟			●卓球開放	
4 (日)	アリーナ	A B	町田ドッジフェスタ NPO法人東京都ドッジボール協会				
5 (月)	アリーナ	A B	休館日				
6 (火)	アリーナ	A B	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放
7 (水)	アリーナ	A B	バド開放		健康体操 ★★★ POWER CARDIO	●バド開放	
8 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室				バレー開放
9 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	はじめて エアロ POWER	●卓球開放	
10 (土)	アリーナ	A B	リラックスヨガ 美ボディヨガ	スポーツに チャレンジ 町田市文化ス ポーツ振興課	町田市 障がい福祉課 スポーツ教室		剣道連盟 前日準備
11 (日)	アリーナ	A B	町田剣道祭・町田少年剣道大会 町田市剣道連盟				
12 (月)	アリーナ	A B	卓球開放	●バド開放			定期参加教室
13 (火)	アリーナ	A B	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放
14 (水)	アリーナ	A B	バド開放		健康体操 ★★★ POWER CARDIO	●バド開放	
15 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室		なぎなた連盟		バレー開放

			9	12	15	18	21
16 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	はじめて エアロ POWER	●卓球開放	
17 (土)	アリーナ	A B	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	
18 (日)	アリーナ	A B	定期参加教室	●バド開放			
19 (月)	アリーナ	A B	卓球開放	●バド開放			POWER CARDIO 定期参加教室
20 (火)	アリーナ	A B	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放			剣道開放
21 (水)	アリーナ	A B	バド開放		健康体操 ★★★ POWER CARDIO	●バド開放	
22 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室				バレー開放
23 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	はじめて エアロ POWER	●卓球開放	
24 (土)	アリーナ	A B	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	
25 (日)	アリーナ	A B	イベント	●バド開放			
26 (月)	アリーナ	A B	F卓球開放	●バド開放			
27 (火)	アリーナ	A B	冬短期教室	ラージボール 卓球講習会			POWER CARDIO 定期参加教室
28 (水)	アリーナ	A B	冬短期教室				
29 (木)	年末年始休館 2022年12月28日(水) ～ 2023年1月4日(水)						
30 (金)	※受付業務は下記の通り営業いたします。 12月28日 9:00～17:00 12月29日～1月3日 休業 1月4日 9:00～17:00						
31 (土)							

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・・・開始時間に合わせてお越し下さい。POWER・POWER CARDIOのみ人数制限がございます。詳しくは表面をご確認ください
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。