

サン町田旭体育館 6月

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。

会場	種目	特記事項
アリーナ	卓球	「卓球開放」に初心者優先台 「F卓球開放」にご家族優先台を設けてあります。
	バドミントン	予定表では「バド開放」の表記となります。
	バレーボール	予定表では「バレー開放」の表記となります。
	ソフトバレー	予定表のニュースポーツ「Nスポ開放」にて 3種目を同時開放しております。
	ミニテニス	
	ネオテニス	
	剣道	アリーナの半面を開放しております。
多目的室	社交ダンス	火・木曜日は18時～21時、水・金曜日15時～18時に開放 しています。

【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)：100円

こども(小・中学生)：100円

障がい者：100円

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。
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】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。
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。
	はじめて エアロビクス	木	13:45～14:30	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。
	健康体操★★	水	12:15～13:05	ストレッチ、リズム体操、手ぬぐい体操で持久力向上や肩こり解消を目的とします。※手ぬぐいをご持参下さい。
	健康体操★★★	金	12:15～13:05	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。
	初級ヨガ	隔週月 木	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できます。
	中級ヨガ	隔週月 木	11:00～11:50	初級レベルから更に柔軟に、体幹の意識を深めます。
	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です。正しいフォームで行い、運動効果を高めます。
	骨盤調整	水 木	19:00～19:45 12:40～13:25	姿勢の改善や腰痛予防、バランスを整えます。 ※水曜日の会場は、会議室となります。
認知症予防運動	金	9:45～10:35	自立歩行が困難な方、膝や腰に不安がある方でも無理なく楽しく運動できるプログラムです。運動継続のきっかけ作りとして導入し、機能改善や生活の質向上を図ります。	
会議室	太極拳	隔週月 木	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。
	筋膜リリース&ストレッチ	火	19:30～20:15	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。
市民球場	あおぞら 健康体操	水・金	9:00～9:45	ストレッチ、頭の体操、簡単な筋力トレーニングなど。野球場の芝生の上で気持ちよく体を動かします。 ※雨天中止となります。

NEW!

NEW!

時間変更!

◆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。

◆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。

◆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。

◆ロビーでの長時間の滞在はご遠慮下さい。

◆感染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

☑ 町田中央公園 サン町田旭体育館 公式 LINE

6月 サン町田旭体育館 予定表

		9	12	15	18	21
1 (水)	アリーナ	A B	バド開放		定期参加教室	●バド開放
	多目的室		健康体操★★	社交ダンス開放	エアロ	
	会議室				骨盤	
2 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室		定期参加教室	バレー開放
	多目的室		初級・中級ヨガ	骨盤 初エアロ		
	会議室		太極拳			
3 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	定期参加教室	●卓球開放 定期参加教室
	多目的室		認知予防 自重トレ	健康体操★★★	社交ダンス開放	
	会議室					
4 (土)	アリーナ	A B	定期参加教室	●F卓球開放 ●バド開放	asics 指導者講習会	照明設備 メンテナンス
	多目的室		エアロ		ダンススポーツ連盟	
	会議室					
5 (日)	アリーナ	A B	照明設備メンテナンス			
	多目的室					
	会議室					
6 (月)	アリーナ	A B	休館日			
	多目的室					
	会議室					
7 (火)	アリーナ	A B	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放	定期参加教室	剣道開放
	多目的室			ラテン エアロ		社交ダンス開放
	会議室					筋膜リリース
8 (水)	アリーナ	A B	バド開放		定期参加教室	●バド開放
	多目的室		健康体操★★	社交ダンス開放	エアロ	
	会議室				骨盤	
9 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室		定期参加教室	バレー開放
	多目的室		初級・中級ヨガ	骨盤 初エアロ		社交ダンス開放
	会議室		太極拳			
10 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	定期参加教室	●卓球開放 定期参加教室
	多目的室		認知予防 自重トレ	健康体操★★★	社交ダンス開放	
	会議室					
11 (土)	アリーナ	A B	定期参加教室	●F卓球開放 ●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
	多目的室		エアロ		ダンススポーツ連盟	
	会議室					
12 (日)	アリーナ	A B	F卓球開放	バド開放		定期参加教室
	多目的室					
	会議室					
13 (月)	アリーナ	A B	卓球開放	●バド開放		定期参加教室
	多目的室		初級・中級ヨガ			
	会議室		太極拳			
14 (火)	アリーナ	A B	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放	定期参加教室	剣道開放
	多目的室			ラテン エアロ		社交ダンス開放
	会議室					筋膜リリース
15 (水)	アリーナ	A B	バド開放		定期参加教室	●バド開放
	多目的室		健康体操★★	社交ダンス開放	エアロ	
	会議室				骨盤	

		9	12	15	18	21
16 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室		なぎなた連盟 定期参加教室	バレー開放
	多目的室		初級・中級ヨガ	骨盤 初エアロ		社交ダンス開放
	会議室		太極拳			
17 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	定期参加教室	●卓球開放 定期参加教室
	多目的室		認知予防 自重トレ	健康体操★★★	社交ダンス開放	
	会議室					
18 (土)	アリーナ	A B	定期参加教室	●F卓球開放 ●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
	多目的室		エアロ		ダンススポーツ連盟	
	会議室					
19 (日)	アリーナ	A B	第46回夏季町田市バスケットボールリーグ戦大会 町田市バスケットボール協会			
	多目的室					
	会議室					
20 (月)	アリーナ	A B	休館日			
	多目的室					
	会議室					
21 (火)	アリーナ	A B	バドミントン 自由参加教室	●卓球開放	定期参加教室	剣道開放
	多目的室			ラテン エアロ		社交ダンス開放
	会議室					筋膜リリース
22 (水)	アリーナ	A B	バド開放		定期参加教室	●バド開放
	多目的室		健康体操★★	社交ダンス開放	エアロ	
	会議室				骨盤	
23 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室		なぎなた連盟 定期参加教室	バレー開放
	多目的室		初級・中級ヨガ	骨盤 初エアロ		社交ダンス開放
	会議室		太極拳			
24 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	定期参加教室	●卓球開放 定期参加教室
	多目的室		認知予防 自重トレ	健康体操★★★	社交ダンス開放	
	会議室					
25 (土)	アリーナ	A B	定期参加教室	●F卓球開放 ●バド開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
	多目的室		エアロ			
	会議室					
26 (日)	アリーナ	A B	F卓球開放	バド開放		
	多目的室					
	会議室					
27 (月)	アリーナ	A B	卓球開放	ラージボール卓 球講習会 町田市卓球連盟		定期参加教室
	多目的室		初級・中級ヨガ			
	会議室		太極拳			
28 (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
	多目的室			ラテン エアロ		社交ダンス開放
	会議室					筋膜リリース
29 (水)	アリーナ	A B	バド開放			●バド開放
	多目的室		健康体操★★	社交ダンス開放	エアロ	
	会議室				骨盤	
30 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室			バレー開放
	多目的室		初級・中級ヨガ	骨盤 初エアロ		社交ダンス開放
	会議室		太極拳			

【自由参加教室について】人数制限はありません。開始時間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、館内混雑緩和の為に開始3時間前から開放整理券を配布します。整理券番号順に受付を致します。