

# サン町田旭体育館 11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。

【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。
多目的室	社交ダンス（水・金曜日は15時～18時、火・木曜日は18時～21時に開放しています。）

## 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】大 人：410円 高齢者（65歳以上）、障がい者：200円

**※大会開催や講師都合等により、休講となる日程がございますのでご注意ください。裏面の予定をご確認ください。**

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	水	13:30～14:20	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★	金	9:00～9:50	ストレッチ、頭の体操、筋カトレーニングをバランスよく行います。
	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	10:00～10:50	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カトレーニングです。正しいフォームで行い、運動効果を高めます。
	骨盤調整	木	12:40～13:25	姿勢の改善や腰痛予防、バランスを整えます。
	ストレッチ	水	20:00～20:30	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。
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。
	からだリセット	火	20:00～20:30	ストレッチボールの上に仰向けになってバランスを取りながら身体の緊張をほぐし、姿勢を調整します。肩こりや腰痛のある方、美しい姿勢を手に入れたい方にお勧めです。
	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。

【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
多目的室	POWER	火	19:00～19:45	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。
		土	9:45～10:30	
	POWERCARDIO	隔週月	15:15～16:00	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。
		金	13:45～14:30	
ZUMBA	水	9:00～10:00	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なステップの入門クラスです。シェイプアップに効果的です。	

◆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

		9	12	15	18	21
1 (水)	アリーナ	A B	スポーツ振興課		教室	●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	初エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教室			エアロ	ストレッチ
2 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室	教室	教室	バレー開放
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤	教室		社交ダンス開放
	会議室	太極拳	教室		教室	
3 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放		スポーツ振興課
	多目的室				社交ダンス開放	
	会議室					
4 (土)	アリーナ	A B	教室	スポーツ振興課		
	多目的室	POWER	エアロ	教室	社交ダンス開放	
	会議室	リラックス ヨガ	美ボディ ヨガ			
5 (日)	アリーナ	A B	開会式 町田市団地野球 連盟	スポーツ振興課		
	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	教室	剣道開放
	多目的室	教室	ラテン	エアロ		ダンススポーツ連盟
	会議室	教室			POWER	からだ
8 (水)	アリーナ	A B	バド開放		教室	●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体操	初エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教室			エアロ	ストレッチ
9 (木)	アリーナ	A B	卓球 自由参加教室	教室	教室	バレー開放
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤	教室		社交ダンス開放
	会議室	太極拳	教室		教室	
10 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放	教室	●卓球開放
	多目的室	健康体操	自重トレ	教室	POWER CARDIO	社交ダンス開放
	会議室	教室				
11 (土)	アリーナ	A B	教室	スポーツにチャレンジ ラージボール 卓球講習会	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
	多目的室	POWER	エアロ	教室	社交ダンス開放	
	会議室	町田市新体操連盟			町田市ソフトテニス 連盟	
12 (日)	アリーナ	A B	第48回市民体育祭バスケットボール大会 町田市バスケットボール協会			
	多目的室					
	会議室					町田市バスケットボール協会
13 (月)	アリーナ	A B	卓球開放	●バド開放		教室
	多目的室	初級・中級ヨガ			POWER CARDIO	
	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	教室	剣道開放
	多目的室	教室	ラテン	エアロ		ダンススポーツ連盟
	会議室	教室			POWER	からだ
15 (水)	アリーナ	A B	バド開放			●バド開放
	多目的室	ZUMBA	健康体操	初エアロ	社交ダンス開放	エアロ
	会議室				エアロ	ストレッチ

		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	バレー開放
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤			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	教室	●卓球開放
	多目的室	健康体操	自重トレ	教室	POWER CARDIO	社交ダンス開放
	会議室	教室				
18 (土)	アリーナ	A B	教室	●F卓球開放	スポーツ教室 町田市障がい福祉課	●卓球開放
	多目的室	POWER	エアロ	教室	社交ダンス開放	
	会議室	リラックス ヨガ	美ボディ ヨガ			町田サッカー協会
19 (日)	アリーナ	A B	第48回市民体育祭バスケットボール大会 町田市バスケットボール協会			
	多目的室					
	会議室					町田市バスケットボール協会
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		剣道開放
	多目的室		ラテン	エアロ		ダンススポーツ連盟
	会議室					POWER
22 (水)	アリーナ	A B	バド開放			●バド開放
	多目的室	ZUMBA	健康体操	初エアロ	社交ダンス開放	エアロ
	会議室					ストレッチ
23 (木)	アリーナ	A B	親睦ソフトバレーボール大会 町田市バレーボール連盟			バレー開放
	多目的室					社交ダンス開放
	会議室					
24 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放		東京都小学生 バレーボール連盟
	多目的室	健康体操	自重トレ	POWER CARDIO	社交ダンス開放	
	会議室	教室				バレーボール連盟
25 (土)	アリーナ	A B	第39回関東 小学生バレーボール大会 東京都小学生バレーボール連盟			●卓球開放
	多目的室					バレーボール連盟
	会議室					
26 (日)	アリーナ	A B	第39回関東 小学生バレーボール大会 東京都小学生バレーボール連盟			バレーボール連盟
	多目的室					
	会議室					
27 (月)	アリーナ	A B	卓球開放	ラージボール講習会		教室
	多目的室	初級・中級ヨガ			POWER CARDIO	
	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		ダンススポーツ連盟
	会議室					POWER
29 (水)	アリーナ	A B	バド開放			●バド開放
	多目的室	ZUMBA	健康体操	初エアロ	社交ダンス開放	エアロ
	会議室					ストレッチ
30 (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
	多目的室	初級・中級ヨガ	骨盤			社交ダンス開放
	会議室	太極拳				

【開放】 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。

【自由参加教室】 人数制限はありません。開始時間は表面をご確認下さい。

※【自由参加教室】のPOWER・POWER CARDIOのみ20名の定員がございます。開始時間30分前から1階受付にて整理券を配布いたします。

●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。