

# サン町田旭体育館 9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、筋力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事ができます。
	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	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

# 9月 サン町田旭体育館 予定表

		9	12	15	18	21
1 (金)	アリーナ	A B	バレー開放	Nスポ開放		●卓球開放
	多目的室	健康体探	自重トレ	POWER CARDIO	社交ダンス開放	
	会議室					
2 (土)	アリーナ	A B		●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		ダンススポーツ連盟	
	会議室	リラクセス ヨガ	美ボディ ヨガ			
3 (日)	アリーナ	A B	開会式 町田市軟式野球連盟	開会式 町田市ソフトボール連盟		
	多目的室		開会式 町田市ソフトボール連盟			
	会議室		町田市軟式野球連盟	町田市ソフトボール連盟		
4 (月)	アリーナ	A B	休館日			
	多目的室					
	会議室					
5 (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
6 (水)	アリーナ	A B	バド開放		教室	●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体探	初エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教室			エアロ	ストレッチ
7 (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	
8 (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	健康体探	自重トレ	教室	POWER CARDIO	社交ダンス開放
	会議室	教室				
9 (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		社交ダンス開放	
	会議室				まらち体探連盟 町田市一般体探・リズム運動連盟	
10 (日)	アリーナ	A B	開会式 町田市軟式 野球連盟少年部	●バド開放		
	多目的室					
	会議室					
11 (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			POWERCARDIO	
	会議室	太極拳				
12 (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
13 (水)	アリーナ	A B	バド開放		教室	●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体探	初エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教室			エアロ	ストレッチ
14 (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	
15 (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	健康体探	自重トレ	教室	POWER CARDIO	社交ダンス開放
	会議室	教室				

		9	12	15	18	21
16 (土)	アリーナ	A B	教室	●F卓球開放		●卓球開放
	多目的室	POWER	エアロ		社交ダンス開放	
	会議室	リラクセス ヨガ	美ボディ ヨガ			
17 (日)	アリーナ	A B	町田市中体連バドミントン新人大会 町田市中学校体育連盟バドミントン部			
	多目的室		全日本戸山流居合道連盟講習会 全日本戸山流居合道連盟			
	会議室					
18 (月)	アリーナ	A B	モルック大会 旭町体育館			
	多目的室					
	会議室		旭町体育館			
19 (火)	アリーナ	A B	休館日			
	多目的室					
	会議室					
20 (水)	アリーナ	A B	バド開放		教室	●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体探	初エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教室				エアロ
21 (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	
22 (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	健康体探	自重トレ	教室	POWER CARDIO	社交ダンス開放
	会議室	教室				
23 (土)	アリーナ	A B		●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			●バド開放		
	会議室			東洋館空手道演武大会 東洋館の台空友会		
24 (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			
25 (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			POWERCARDIO	
	会議室	太極拳				
26 (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
27 (水)	アリーナ	A B	バド開放		教室	●バド開放
	多目的室	ZUMBA	教室	健康体探	初エアロ	社交ダンス開放
	会議室	教室			エアロ	ストレッチ
28 (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	なぎなた連盟	社交ダンス開放
	会議室	太極拳	教室		教室	
29 (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	健康体探	自重トレ	教室	POWER CARDIO	社交ダンス開放
	会議室	教室				
30 (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		社交ダンス開放	
	会議室	リラクセス ヨガ	美ボディ ヨガ			町田市ソフトテニス連盟

【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ください。

※【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。