

3月 サン町田旭体育館 予定表

		9	12	15	18	21
1 (木)	アリーナ	A 卓球			なぎなた連盟 特別教室	バレー
	多目的室	リズム運動サークル				社交ダンス
2 (金)	アリーナ	A バレー	Nスポ	教室	卓球	
	多目的室	健康体操	教室	社交ダンス		
3 (土)	アリーナ	A F卓球	教室	卓球		
	多目的室	剣道連盟 強化練習 健康体操/エアロ	バド	社交ダンス		
4 (日)	アリーナ	A 町田市バスケットボール協会 町田市総合バスケットボール選手権大会				
	多目的室	軟式野球連盟				
5 (月)	アリーナ	A 休館日				
	多目的室					
6 (火)	アリーナ	A バド	卓球		剣道	
	多目的室	バド	エアロ		社交ダンス	
7 (水)	アリーナ	A バド		教室	バド	
	多目的室	教室	健康体操	社交ダンス	エアロ	
8 (木)	アリーナ	A 卓球			なぎなた連盟 特別教室	バレー
	多目的室	リズム運動サークル				社交ダンス
9 (金)	アリーナ	A バレー	Nスポ	教室	卓球	
	多目的室	健康体操	教室	社交ダンス		
10 (土)	アリーナ	A F卓球	教室	卓球		
	多目的室	卓球連盟 卓球技術講習会	バド			
11 (日)	アリーナ	A 新日本スポーツ連盟町田卓球協議会 町田オープン3ダブルス団体卓球大会				
	多目的室	新日本スポーツ連盟町田卓球協議会		町田市ソフトボール連盟 監督会議		
12 (月)	アリーナ	A 卓球				
	多目的室	太極拳/ヨガ	肩こり腰痛体操	ラテンエアロ		
13 (火)	アリーナ	A バド	卓球		剣道	
	多目的室	バド	エアロ		社交ダンス	
14 (水)	アリーナ	A バド		教室	バド	
	多目的室	教室	健康体操	社交ダンス	エアロ	

◆ 公開指導・講習会は 枠で表示しています。

◆ 健康体操公開指導

運動量
 水曜日 → 13:30~14:30 ☆☆
 金曜日 → 9:15~10:15 (1部) ☆
 10:45~11:45 (2部) ☆
 土曜日 → 9:15~10:15 ☆☆☆

◆ エアロピクス公開指導

火曜日 → 13:30~14:30
 水曜日 → 19:00~20:00
 土曜日 → 10:45~11:45

◆ ラテンエアロピクス公開指導

第2・第4月曜日 → 15:15~16:15

◆ 肩こり・腰痛体操公開指導

第2月曜日 → 13:30~14:30

◆ 卓球公開指導

木曜日 → 9:30~11:30

◆ バドミントン公開指導

火曜日 → 9:30~11:30

◆ 太極拳講習会

第2・第4月曜日 → 9:15~10:15

◆ ヨーガ講習会

第2・第4月曜日 → 10:45~11:45

		9	12	15	18	21
15 (木)	アリーナ	A 卓球				バレー
	多目的室	リズム運動サークル				社交ダンス
16 (金)	アリーナ	A バレー	Nスポ	教室	卓球	
	多目的室	健康体操	教室			
17 (土)	アリーナ	A F卓球	教室	卓球		
	多目的室	バド				
18 (日)	アリーナ	A 少年野球連盟 開会式	バド			
	多目的室			町田市ソフトボール連盟 審判講習会		
19 (月)	アリーナ	A 休館日				
	多目的室					
20 (火)	アリーナ	A バド	卓球		剣道	
	多目的室				社交ダンス	
21 (水)	アリーナ	A バド			バド	
	多目的室	教室	健康体操	社交ダンス	エアロ	
22 (木)	アリーナ	A 卓球				バレー
	多目的室	リズム運動サークル				社交ダンス
23 (金)	アリーナ	A バレー	Nスポ		卓球	
	多目的室			社交ダンス		
24 (土)	アリーナ	A F卓球	教室	体育実技指導員 講習会		
	多目的室	卓球連盟 卓球技術講習会	バド			
25 (日)	アリーナ	A F卓球	バド			
	多目的室					
26 (月)	アリーナ	A 卓球		バド		
	多目的室	太極拳/ヨガ		ラテンエアロ		
27 (火)	アリーナ	A バド	卓球		剣道	
	多目的室				社交ダンス	
28 (水)	アリーナ	A バド			バド	
	多目的室			社交ダンス		
29 (木)	アリーナ	A 卓球			なぎなた連盟 特別教室	バレー
	多目的室					社交ダンス
30 (金)	アリーナ	A バレー	Nスポ	さくら祭り 事前準備		
	多目的室					
31 (土)	アリーナ	A 第3回町田中央公園 さくら祭り				
	多目的室					

◆ 「教室」はスポーツ教室です。
 事前に申込みの上、当選された方が対象です。

サン町田旭体育館 3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。予約の必要はありませんので、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」に初心者優先台、「F卓球」にファミリー優先台を設けてあります。
	バドミントン	予定表では「バド」の表記となります。
	バレーボール	予定表では「バレー」の表記となります。
	ソフトバレー	
	ミニテニス	予定表のニュースポーツ「Nスポ」にて3種目を同時開放しております。
	ネオテニス	
多目的室	剣 道	アリーナの半面を開放しております。
	社交ダンス	火・木曜日は競技向き、水・金・土曜日は一般向きに開放しております。

【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：300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

【受付方法】

総合受付にて、個人利用券を提出して下さい。
受付簿に名前を記入していただきます。

※「社交ダンス」は会場にて、個人利用券を提出して下さい。

公開指導・講習会

公開指導・講習会とは、スポーツ指導員の指導のもとに参加していただきます。予約の必要はありませんので、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	内容
アリーナ	卓 球	初心者を対象に基本技術とゲームをします。
	バドミントン	初心者を対象に基本技術とゲームをします。
多目的室	エアロビクス	ウォーミングアップ・ローインパクト・ハイインパクト・筋力トレーニング・クールダウン
	健康体操	ストレッチやリズム体操、軽い筋力トレーニングを行い健康増進を図ります。
	ラテンエアロビクス	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。
	肩こり・腰痛体操	肩こり・腰痛に特化した体操を行うことにより、健康増進・予防を図ります。
	太極拳	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。
	ヨーガ	

【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：300円
高齢者（65歳以上）：100円
障がい者：100円
＋
公開指導：100円

【受付方法】

会場にて、個人利用券と公開指導券をスポーツ指導員または担当者に提出して下さい。

注 意 事 項

- ◆それぞれの種目に適した運動着・室内シューズ・その他必要な道具は各自でご用意下さい。
- ◆準備・片付け・清掃（モップ掛け等）に要する時間は、利用時間に含まれています。終了時刻までには退場して下さい。
※21時に閉館いたしますので、それまでに更衣などを済ませて退館して下さい。
- ◆事故防止上、幼児は体育室にお入れにならないようお願い致します。
- ◆原則として、2単位以上連続しての開放及び公開指導の利用はご遠慮下さい。
- ◆開放及び公開指導中のケガについては、自己責任となりますのでご自身の健康管理には十分注意して下さい。
- ◆施設内で起きた所持品の盗難・破損などの責任は一切負いませんので十分注意して下さい。
- ◆利用券の払い戻しはしませんので、購入の際にはお間違いのないよう十分注意して下さい。
- ◆各施設とも駐車スペースに限りがあります。大会開催日などは混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用下さい。
- ◆都合により予定が急遽変更になることがあります。『まちだ施設案内予約システム』で必ず最新の情報を確認して下さい。

3月31日

(土)

第3回町田中央公園さくら祭り開催

～広げよう地域の「きずな」～

★ 企画内容 ★

- 模擬店やバザーの出展
- 和太鼓演奏、日本舞踊、ダンス、バトン演技などの催し物
- タロット占い、スポーツ吹き矢などの参加型イベント

※他にもお楽しみいただける内容が多数

★ 注意事項 ★

- 当日は駐車場のご利用はできません。
- トレーニング室は休館となります。
- 雨天時は模擬店、屋外催し物は中止です。

問 い 合 わ せ 先

サン町田旭体育館 町田市旭町3-20-60 TEL042-720-0611

町田市指定管理者
チーム町田 株式会社ギオン