

# 11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 教室	バレー		
	多目的室	B						太極拳/ヨガ
2 (金)	アリーナ	A	バレー	Nスポ	教室	卓球		
	多目的室	B						健康体操
3 (土)	アリーナ	A	藤の台卓球クラブ クラブ交流試合				卓球	
	多目的室	B						
4 (日)	アリーナ	A	団地野球連盟 開会式	バド				
	多目的室	B						
5 (月)	アリーナ	A	休館日					
	多目的室	B						
6 (火)	アリーナ	A	バド	卓球	教室	剣道		
	多目的室	B						ラテン エアロ
7 (水)	アリーナ	A	バド	教室	教室	バド		
	多目的室	B						自重トレ 健康体
8 (木)	アリーナ	A	卓球		教室	バレー		
	多目的室	B						太極拳/ヨガ
9 (金)	アリーナ	A	バレー	Nスポ	教室	卓球		
	多目的室	B						健康体操
10 (土)	アリーナ	A	教室	F卓球	教室	卓球		
	多目的室	B						健康体操/エアロ
11 (日)	アリーナ	A	町田市バスケットボール協会 夏季リーグ戦大会					
	多目的室	B						
12 (月)	アリーナ	A	卓球	卓球ラケットボール 講習会				
	多目的室	B						太極拳/ヨガ
13 (火)	アリーナ	A	バド	卓球	教室	剣道		
	多目的室	B						ラテン エアロ
14 (水)	アリーナ	A	バド	教室	教室	バド		
	多目的室	B						自重トレ 健康体

			9	12	15	18	21	
15 (木)	アリーナ	A	卓球		なぎなた連盟 教室	バレー		
	多目的室	B						太極拳/ヨガ
16 (金)	アリーナ	A	バレー	Nスポ	教室	卓球		
	多目的室	B						健康体操
17 (土)	アリーナ	A	教室	スポーツ課 スポーツにチャレンジ	教室	卓球		
	多目的室	B						健康体操/エアロ
18 (日)	アリーナ	A	町田市バスケットボール協会 市民体育祭					
	多目的室	B						
19 (月)	アリーナ	A	休館日					
	多目的室	B						
20 (火)	アリーナ	A	バド	卓球	教室	剣道		
	多目的室	B						ラテン エアロ
21 (水)	アリーナ	A	バド		教室	バド		
	多目的室	B						自重トレ 健康体
22 (木)	アリーナ	A	卓球		教室	バレー		
	多目的室	B						太極拳/ヨガ
23 (金)	アリーナ	A	町田市バレーボール連盟 親睦ソフトバレーボール大会				卓球	
	多目的室	B						
24 (土)	アリーナ	A	東京都ドッジボール協会 南大谷小&多摩カップ				卓球	
	多目的室	B	健康体操/エアロ					
25 (日)	アリーナ	A	町田市少年少女バレーボール協会 第45回優勝旗争奪町田決勝戦 バレーボール大会					
	多目的室	B						
26 (月)	アリーナ	A	卓球	卓球ラケットボール 講習会				
	多目的室	B						太極拳/ヨガ
27 (火)	アリーナ	A	バド	卓球	教室	剣道		
	多目的室	B						ラテン エアロ
28 (水)	アリーナ	A	バド		教室	バド		
	多目的室	B						自重トレ 健康体
29 (木)	アリーナ	A	卓球		教室	バレー		
	多目的室	B						太極拳/ヨガ
30 (金)	アリーナ	A	バレー	Nスポ		卓球		
	多目的室	B						健康体操

◆「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。

## ◆ 自重トレーニング公開指導

水曜日 → 12:15~13:00

## ◆ 健康体操公開指導

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

## ◆ エアロビクス公開指導

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

## ◆ ラテンエアロビクス公開指導

火曜日 → 12:15~13:15

## ◆ 太極拳講習会

第2・第4月曜日 → 9:15~10:15  
木曜日 → 9:15~10:15

## ◆ ヨーガ講習会

第2・第4月曜日 → 10:45~11:45  
木曜日 → 10:45~11:45

## ◆ 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

◆ 公開指導・講習会・・・  団体利用枠・・・