

開放

個人が各種目に合わせて自由にご参加いただけます。公開指導とは異なり指導員はつきません。予約の必要はありませんので、各種目ごとの受付場所へお越しください。

【対象】小学生以上の方

※小・中学生が夜間(18時~21時)ご利用される場合は保護者の同伴が必要です。

※また和弓・アーチェリーをご利用される場合は全時間帯において保護者の同伴が必要です。

【利用方法】券売機で個人利用券をご購入のうえ、ご利用ください。

1F総合受付での受付			各室場での受付
・バドミントン	・ミニテニス(Mテニス)	・ジョギング ※注1	・柔道
・卓球/F卓球	・ネオテニス(Nテニス)	・アーチェリー ※注2	・剣道
・バレーボール	・ソフトバレー(Sバレー)		・合気道
・社交ダンス	・バスケットボール		・和弓

※ ニュースポーツ(Nスポ)の表示でMテニス・Nテニス・Sバレーの3種目同時開放も行っております。

※注1 ジョギングはコースがメインアリーナ観覧席内にあり、大会開催時は閉鎖となります。裏面予定表をご確認ください。

※注2 アーチェリーのご利用には当施設発行の認定証のご提示が必要となります。詳しくは総合体育館受付にお尋ねください。

公開指導

スポーツ指導員または体育実技指導員の指導のもとにご参加いただくプログラムです。

予約の必要はありませんので、直接会場にお越し下さい。

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(小・中学生柔道公開指導を除く)

【利用方法】券売機で個人利用券と公開指導券をご購入のうえご利用ください。会場にて利用券を回収いたします。

種目	曜日	時間	会場	内容
ズンバ	月曜日	10:45~11:45	第一武道場	どなたでもご参加いただけるラテン音楽を中心としたダンスフィットネスエクササイズです。
のびのび健康づくり体操	月曜日	13:30~14:30	第二武道場	ゆったりと体をほぐし、バランス力の向上を図るトレーニングを行います。
ヨガ	月曜日	19:30~20:30	第二武道場	ヨガの基礎的なポーズと呼吸法をゆっくりとしたペースで行っていきます。心身のリフレッシュやバランスの良い身体づくりを目指していきます。
	金曜日	15:00~16:00	第二武道場	
	土曜日	10:45~11:45	第二武道場	
身体いきいき体操	火曜日	※① 9:15~10:15 ※② 10:45~11:45	第二武道場	音楽に合わせて簡単なステップで全身を動かします。脳トレ・体幹・口腔体操・ストレッチ他を取り入れ、心身共に健康な体を作ります。
	火曜日	19:00~20:00	小体育室	
エアロビクス	木曜日	10:30~11:30	サブ	歩くなどの基本ステップを中心に、音楽に合わせて体を動かします。動きの組み合わせを楽しみながら脂肪燃焼やスタミナアップを図ります。
	金曜日	13:30~14:30	小体育室	
	水曜日	12:15~13:15	第一武道場	
ズンバゴールド	水曜日	12:15~13:15	第一武道場	ラテンを中心とした様々な音楽に合わせて踊る有酸素プログラムです。(初心者向け)
ライトシェイプボディ	水曜日	13:45~14:45	第一武道場	セルフマッサージでリンパを流したり、身体の歪みを整え、シェイプアップ効果も期待できるプログラムです。
ボディステップ	水曜日	9:30~10:30	小体育室	簡単なステップを踏みながら、初心者でも楽しく身体を動かせるプログラムです。
ボディストレッチ	水曜日	11:00~11:45	小体育室	伸びやかなストレッチを中心に心身をリラックスさせます。体を動かすことが苦手な方も安心してゆっくりと行えます。
健康太極拳	木曜日	9:15~10:15	サブ	ゆったりとした動きで全身を動かします。呼吸や筋肉を意識して姿勢改善や筋力UPを目指していきます。
手ぬぐい体操	木曜日	※① 12:15~13:15 ※② 13:45~14:45	第二武道場	手ぬぐいを使用しストレッチや簡単なリズムにのりながら持久力・筋力・柔軟性・バランス力等の身体機能、骨密度の向上を目指した全身運動を行います。
アンチエイジング体操	金曜日	13:30~14:30	第二武道場	筋力トレーニング・バランストレーニングを取り入れ、動ける身体づくりを目指します。
リズム体操	土曜日	9:15~10:15	第二武道場	リズムに合わせて、歩く動作をはじめとした簡単な運動を行います。
バドミントン	水曜日	9:30~11:30	メイン	初心者を中心に基本技術の指導とゲームを行います。(AB面のうち8コートを使用します)
卓球	木曜日	9:30~11:30	メイン	初心者を中心に基本技術の指導とゲームを行います。
小・中学生柔道	土曜日	15:30~17:30	第二武道場	小・中学生を対象とし、基本技術の指導を行います。

室内シューズをお持ちください ※ 1部・2部入れ替え制です。

トレーニングルーム

個人の目的に合わせて、トレーニング器具をご利用いただけます。

【対象】15歳以上(中学生を除く)の方

※中学校を卒業された方は、次年度(4/1)以降ご利用いただけます。

【利用方法】券売機で個人利用券をご購入のうえ、ご利用ください。

【利用時間】HPをご確認のうえ、ご利用ください。

注意事項

◇利用時間は、入館から退館までの時間に準備(器具の設置など)、後片付け及び更衣室利用の時間を含みます。

◇開放では、未就園児は室内へ入場できません。(事故防止)

◇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。あらかじめご了承ください。

◇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ご注意ください。

利用料金

個人利用券	大人 (15歳以上) ※中学生を除く	310円
	高齢者 (65歳以上) 障がい者 子ども (中学生以下)	100円
公開指導券	共通	100円
ジョギング	大人 (15歳以上) ※中学生を除く	100円
	高齢者 (65歳以上) 障がい者 子ども (中学生以下)	50円

町田市立総合体育館

4月休館日 1日(月)・15日(月)



総体NEWS

4月



2024町田さくらまつり

開催日程:2024年3月30日(土曜日)、31日(日曜日)

恩田川会場(各日午前10時から午後5時まで)

他にも...

尾根緑道会場(各日午前10時から午後3時30分まで)

芹ヶ谷公園会場(各日午前10時から午後4時まで)

恩田川の桜がきれいに咲きはじめます！
毎年桜を楽しむ方が大勢いらっしゃっています。
どうぞさくらまつりをお楽しみ下さい。



ASVパスカドーラ町田 Jr.スクールのご紹介

ASVパスカドーラ町田ホームアリーナである町田市立総合体育館では、Fリーグで活躍しているチームスタッフが指導します。

幼児クラス、1・2年クラス
3・4年クラス、5・6年クラス 開講中です。

まずはお気軽に無料体験をお試しください。

スクールについてのご相談、無料体験のお申込などは、HPをご覧ください。

指定管理者「スポーツ町田共同事業体 (代表団体株式会社ギオン)」ご挨拶

2024年4月より町田市指定管理者として町田市立総合体育館、成瀬クリーンセンターテニスコート、三輪みどり山球場の管理・運営を行うこととなります。スポーツ町田共同事業体 (代表団体株式会社ギオン)」と申します。

地域と協働した運営に取り組んでまいります。地域の皆様のご支援・ご協力を賜りたく宜しくお願い申し上げます。

町田市立総合体育館 042-724-3440

〒194-0045 東京都町田市南成瀬5-12 (JR成瀬駅から徒歩9分)

利用時間9:00~21:00 休館日・毎月第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)