





# 公開指導のご案内

※予約不要 町田市に「在住・在学・在勤」の18歳以上の方にご参加いただけます。※小・中学生柔道を除く

種目	曜日	インストラクター	時間	会場	内容
ズンバ	月	カ石	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	伊藤	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	武山	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
	金	福島	15:00 ~ 16:00		
	土	衣川	10:45 ~ 11:45		
身体いきいき体操	火	佐藤	① 9:15 ~ 10:15 ② 10:45 ~ 11:45	第二武道場	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。
エアロビクス	火	森屋	19:00 ~ 20:00	小体育室	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。 
	木	古川	10:30 ~ 11:30	サブアリーナ	
	金	亀江	13:30 ~ 14:30	小体育室	
ズンバゴールド	水	カ石	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			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	小杉	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			11:00 ~ 11:45		
健康太極拳	木	山崎	9:15 ~ 10:15	サブアリーナ	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	武山	① 12:15 ~ 13:15 ② 13:45 ~ 14:45	第二武道場	手ぬぐいを使用した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	福島	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	石川	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。音楽を楽しみながら体力向上を目指します。

バドミントン	水	バドミントン連盟講師	9:30 ~ 11:30	メインアリーナ	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Bコートを使用します) 
卓球	木	卓球連盟講師	9:30 ~ 11:30	メインアリーナ	初心者を中心に基本技術の指導とゲームを行います。 
小・中柔道	土	柔道連盟講師	15:30 ~ 17:30	第二武道場	初心者を中心に基本技術の指導とゲームを行います。 

 室内シューズをお持ちください

利用料金 ※利用料金は都度払いで『個人利用券』と『公開指導権』の2つが必要です。				
個人利用券	大人 (15歳以上) 中学生を除く	310円	公開指導券	100円
	高齢者(65歳以上) 障がい者 こども(小・中学生)	100円		

【公開指導について】

- ◆祝日は実施いたしません
- ◆大会使用等、他の理由により中止する場合がございます(予定表をご確認下さい)
- ◆第1・3月曜日は休館日です(祝日の場合は翌平日が休館日)
- ◆変更などがある場合は、館内掲示やホームページでお知らせいたします。

お問合せ 042-724-3440

住所 〒194-0045 東京都町田市南成瀬5-1-2  
お問合せ時間 9:00 ~ 21:00

WEB 町田市立総合体育館

検索



## アクセス

JR横浜線成瀬駅  
から徒歩約9分

北口を出て右へ歩き、成瀬駅ガード北信号を左折。成瀬駅東信号を右へ300メートル歩くと、右手に体育館が見えます。

※駐車場は台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

