2024年 6月 町田市立総合体育館 予定表

									^	F+/	10+/				ı		9 1:			8 21	9 12		18	21
										「教室」はスポ 『前に 申込る			が対象です				!	1 (±	<u>±) </u>			2 (日)		4.55
	ジョギングコース	下記の日は、大会な							=	神川に 中心(のの上、コ	世ピイルに月7	J/XJ家 C 9 。			メイン B		バド	ļ		ペスカドー	ラ町田 VS シ	ュライカー	大阪
	中止のお知らせ	ただし、日付の前に		18時~21時に利 9時~12時、18時			d		♦ 2	空白部分は団	休恵田利田	日枠です。				V12 B					<i>☆観戦にはう</i>	チケットが必要でき	ф (14:00 К	(/0)
	, 1110000ADC	<i>"</i>	〇印の日は	9時~18時ご利用	見になれます。	川になれる	90		rate of the second	ちだ施設案	内予約シス	テム』にてこ	ご予約の上こ	利用くださ	١١٥	т А	少年少五	バレーボー	儿拉合					
							1		<u>×</u>	予約には事	前の登録が	必要です。				サブ A B	ラサラダ 第49回親	<i>ハレーホー.</i> !子バレーボー	ル大会	教 室		バ	ド	
	2日(日)	6日(木)	☆ 8日(土	_)	9日(日)		-		◇都	合により予定	定が急遽変	更になるこ	とがあります	t.			F卓球	F	F卓球		<u> </u>	<u>:</u>	<u> </u>	
	◇ 10日(月)	◇ 11日(火)	14日(金		5日(土)	7	*			ちだ施設案内					さい。	小体育室	卓球		卓球	少林寺拳法 協 会				
	16日(日)	☆ 22日(土)	23日(日		6日(水)	4	4									第1	教 室			夏の合同練習	ASV N	スカドー	- ラ 町 /	囲
	28日(金)	29日(土)	30日(日		01(3)	75	4			/\	四七道/学组	四十亩主纸=	またはHPを	ご会昭ノだ	+11)	武道場	リズムヨガ	diset.	中柔道 合気道	及 び 昇級試験				
	20口(亚)	29口(工)	30口(口	1)			1				洲伯守(計》	叫め表父似の	ナ/こはロドで	こ参照へた	C (1)	- - - -		714	T X I D X I D		** =	7_ 4 -	リー協会	_
·※ 隔》		20:45)の『個人参加刑	リコットサルルは	由认制1500円	/回です					卓球…初心	孝 ファミ	一優先の台	が設けてあ	ります。		和洋弓場	数 室 (和)	アーチェリー ア・	'ーチェリー	和弓	教室(ア)	和 弓 1 小 中	<i>学生</i> 和 // - 教室	弓
/*\ PHIX	9 12 15			15 15	7日です 18 21	19	12 1	5 18 2				7 ほんじた 18 21		76.90			(1H /				())	1, ,,,	, ₇ , <u>7</u> , <u>7</u>	
	3	(月)		4 (火)				(水)		6	(木)				(金)			E) 8	土)			9 (日)		
<i>F</i>	4		Nテニス .	バド	バド	バド		フットサルスクール	+	_球連		;	教 室	バド	教 室		ママナん	バレーボー	ル連盟		/ľ <i>ド</i>	ミント	ン 連 旦	週
メイン E	3		Sバレー		※個人フットサル		Mテニス		第32回	町田市民がルス卓の	近郊女子					バド	1/1		杯			ミックスダ		
			バスケ		-	バド	1.00= 2:=2:			-	· / A				<u> </u>				į		:	:	1	
サブ	\		バドミ 第45回レデ	ン ト ン 連	₽	バレー	レクリエーション 協会 盆踊り講習会	卓 球	太極拳 エアロ	□ 卓 球	教 室	バレー	バド				教 室	スポーツ振興課 ス ポ ー ツ に	バド	教 室		バ	ド	
				1		ボディボディ	- 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一	社交		<u></u>					<u>.</u> 			チャレンジ! 一般体操・リズム F	日日球	社 交	F卓球	F É	車球	
小体育室			卓 球	卓 玹	* エアロ	ステッスト		ゼ X ダンス	1		卓 球		卓球	エアロ	卓球		教 室		卓球	ダンス	卓球		球	
笋	1						ズンバ、ライト	チアリーディング ス ク ー ル	1				教 室		<u> </u>	剣道			十 小 *ぎなた連盟 特別教室	/	ジャクパ剣	道クラブ	剣	道
武道場	2		身体いきいき体操	教 室	 柔道	教 室	シェイプ	メ ク ー ル	1	手ぬぐい	<u> </u>	柔道	教室	アンチエイジング	ヨ ガ	, ~1 Æ	リズム ヨガ		中柔道 合気道	柔道	ジャクパ前期	9	合気	
第	2		身体いざいざ体操	叙 主	1	叙至	<u> </u>			子ぬぐい		米 坦	叙 至	アンチエ1シング							<u> </u>			, 但
和洋弓場	型		和弓 アー	ーチェリー 和 弓	和弓	和弓	アーチェリー	アーチェリー 和 弓	アーチェリー	和弓	和弓	アーチェリー	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	教 室 (和)	ァーチェリー協会 アー 講習会 パ ア-	- チェリー留会 小 中 学 生	和弓	ア <i>ーチ</i> ァ <i>ーチ</i>	ェリー 協 ェリー記 録	<i>,</i>	弓
		(=)	i	<u> </u>	i		<u>i </u>	(-14)	+	<u>i </u>	<u> </u>	<u> </u>			())	i .	(14)	•	·					=
—	10	(月)	NI = - 7	11 (火)	11" L"			(水) フットサルスクール			(木)	1		14	(金)			15 (±	土)			16 (日)		
メイン E	→ N / 75 :	贺儿称首女	ロノーヘ 日	日本健康太極拳協 武 相 支 部	/会 バド	バド	Mテニス	フットリルスシール	卓球	Nテニス M テニス			ペスカドーラ	町田	青年会	議所	町田	日	会 蕭	義 所	ペスカドー	- ラ町田 VS	Y.S.C.C. 核	<i>黄浜</i>
717 6		バスケ	バスケ武	武・福・文・郡 諸相支部太極拳の集	[[]	バド	M / - ^			Sバレー	バスケ		町田	前	日 準	備	わんla	ぱく相撲.	東京都	第 大 会	☆観戦にはき	チケットが必要で	す(15:00 K	(/0)
		,,,,,	// //	1				B		卓球							44 -			44 4		すこやか卓球セン	ンター	
サブ <i>f</i>	バド			教 室	Ξ.	バレー		卓 球	太極拳エアロ		教 室	バレー	バド				教 室		バド	教 室	ا	ァニー // 〒 // テラーシ 第13回すこやかラーシ ダ ブ ル ス 交 ½	ジボール 流 <i>会</i>	
	<u> </u>		卓球	占	<u> </u>	ボディ ボディ	1	社 交		-	卓球		4T 44	T 7 D	町田市スポ	: ポーツ <i>協会</i>	#- ⇔	一般体操・リズム F 運動連盟	F卓球		:		· · · · ·	
小体育室	一般体操・リズム 連動 連 盟 研 究 会		早邓	卓玫	* エアロ	プ レッチ	-	ダンス			早		卓球	エアロ	町田市スポ 定時評議員	会・表彰式	教 室	建	卓 球				_	
第	i1						ズンバ ライト	チアリーディング ス ク ー ル					教 室			剣道		東洋館藤の台 東洋館合同	台空友会 練習会		ASV ~	スカド -	- ラ 町 /	#
武道場	2 のびのび健康	ョ ガ	身体いきいき体操	教室	₹	教 室	12212		1	手ぬぐい	Ì	柔道	教 室	アンチエイジング	ョ ガ	<u> </u>	リズムヨガ		中柔道 合気道	柔道				
		ジューア			_				+						<u> </u>			アーチェリー <i>リ</i>					眀	
和洋弓場	引	和 弓 <i>卒 業 生</i> <i>練習会(ア)</i>	和弓 アー	ーチェリー 和 弓	和弓	和弓	アーチェリー	アーチェリー 和 弓	アーチェリー	和弓	和弓	アーチェリー	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	(和)	アーチェリー <i>小</i>	/ <i>中 学 生</i> - チ ፲ リ - 教室	和弓	アーチェリー	弓 道 連 会 員 練 習	会 アーチ:	ェリー
	17			18 (火)			19	(水)	1	20	(木)	•	<u> </u>	21	(金)	i	<u> </u>	22 (±	+)			23 (日)	·	
	17		Nテニス		バド	1.0		フットサルスクール	/ H T-12	Nテニス	: ' '		教 室	バド			卓		/ <u>盟</u>			25 (H)		
メインE	3		Sバレー		※個人フットサル	バド	Mテニス		卓球	Mテニス						バド	第 22 月	回町田市	近郊		/ľ <i>K</i>	ミント	ン 海 思	玥
			バスケジ	ニアトリプルス 博 習 会		バド				<u></u>]i	バスケ						ラージ	ボール卓母	* <i>大会</i>		第 1 3	回ジュニァ	7 オ ー プ	ン
サブ	4			教 室	3	バレー		卓球	太極拳	卓 球	教 室	バレー	バド				教 室		バド	教 室	シン	グルフ	7 大会	ř
y J E	3	<u> </u>			=	/\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \					教主	77 0 -	/\ -				教 主		/\ -	教 主				
小体育室	休息		卓球	卓玖	* エアロ	ボディ ボディ		社 交			卓 球		卓球	エアロ	卓 球			一般体操・リズム F 運 動 連 盟			F卓球		草球	
			. :3:			プ レッチ		ダンス				<i>£1 'st</i> : 's± = □°			. ~9*			公開指導Ⅱ	卓球	ダンス	卓球	卓	球	
武道場	1						ズンバ フイト シェイプ	チアリーディングス クール	1			剣 道 連 盟 町剣定期稽古会	教 室			剣道	なぎなた連盟 特別教室						剣	
第	2		身体いきいき体操	教 室	柔 道	教 室				手ぬぐい		柔 道	教 室	アンチエイジング	ヨ ガ		リズム ヨガ	小中	中柔道 合気道	柔道			合 気	道
和洋弓場	3	·	アーチェリー	弓 道 連 盟	7 夕 和 弓	和弓	アーチェリー	アーチェリー 和 弓	アーチェリー	和弓	和己	アーチェリー	和己	アーチェリー	和弓	和弓	教 室	アーチェリー ア・	 '一チェリー	和弓	ァーチェリー協会 講習会	和弓炉	ッ- ^{協会} 学生 和	z
THAT SAM	9			師範特別教皇	至 "" "	14 3		, , = , IH 2		1H J	TH J		TH J		TH J	TH J	(和)	. , – ,		14 3	퍥 白 云	7H 3 7-FI	<i>リ-教室</i>	
	24			25 (火)				(水)			(木)			28	(金)			29 (±	土)			30 (日)		
<u> </u>	N Z ポ		Nテニス .	バド	バド	パド	L	フットサルスクール	卓球	Nテニス					高等專			才工業高				オエ業高等		
メインE	3		Sバレー	- 7511711.7			Mテニス	町 田 サッカー協会		Mテニス	,,,, _ ,				竣地区高等 「ミ ン ト .			度関東信越地 ・会 バ ド ミ				養関東信越地区 会 バ ド ミ こ		
		バスケ	バスケ ジậ	アトリンルス		バド		9971 — libi z	·	-	バスケ		<i>件 月 八</i>	A / 1 /	~ <i>J F</i> .	ン XX 1X	<i>件 月 八</i>	A // / >	· / / -					110
サブ A	バド			教 室	₹ .	バレー		卓 球	太極拳	卓 球	教 室	バレー	バド				教 室		バド	教 室		<i>連 卓 球</i> 芝校卓球選手権		
						ボディーボディ		社交		<u></u>			 		<u> </u>		上 旨 玲	<i>一般体操・ハブ</i> ル □	- 自 74		F 卓 球		<i>スム</i> 巨球 社	·
小体育室	卓 球		卓 球	卓 顼	エアロ	ステッスト		ゼ X ダンス	1		卓 球		卓 球	エアロ	卓 球		卓球	一般体操・リズム F 運動連盟 公開指導Ⅱ	卓球		卓球		『以 球 ダン	
*	1 ズンバ						ズンパ ライト	チアリーディングスクール							<u>J</u>	剣道	- 小		T ~1)		一小		剣	
武道場			魚供いさいさせ	‡/ ₇ ⊂	₹	歩 🖶	シェイプ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	<u> </u>	チルグロ	<u> </u>	矛՝	歩 ⇔	マルエナノ シャ・バ			U-7/		hax	矛谱	-	柔道連盟		
第	2 のびのび健康		身体いきいき体操	教室	2	教室			1	手ぬぐい	<u> </u>	柔道	教 室	アンチエイジング	<u>ョガ</u>	<u> </u>	リズム ヨガ		中柔道 合気道	柔道		合同練習	合気	, 但
和洋弓場	引 和 弓 アーチェリー	<i>ジュニア</i> 和 弓 <i>卒業生</i>	和弓 アー	ーチェリー 和 弓	和弓	和弓	アーチェリー	アーチェリー 和 弓	アーチェリー	·和弓	和弓	アーチェリー	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	教 室 (和)	弓 道 遵 第 2 回	里 <u>期</u> 例 <i>弇</i>	アーチェリー	和弓:	アーチェリー! <i>小 中</i>	ッ- ^{協会} <i>学生</i> 和 ッ- 教室	弓
	9 12 15	<i>練習会(ア)</i> 5 18 21	9 12	15	18 21	1 9	12 1	5 18 2	1 9	12 1	5	18 21	9 1	2 1	5 1	8 21		2 15	18	8 21	9 12	15	ァ <u>ー叙 至</u> 18	21
								-															2024.5.1	現在

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。

	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					
B	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。					
		月曜日	19:30~20:30	第二武道場						
	ヨガ	金曜日	15:00~16:00	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。					
		土曜日	10:45~11:45	第二武道場	いろのフランフェドハランハの及いる情ラインと自用していてある。					
	身体いきいき体操 火曜		* @10:45~10:15 210:45~11:45	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		1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	動との地の行うとと来るのであり、列間的が形がでスクイナナナクと四つのよう。					
3	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)					
.80	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。					
93	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。					
8	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	*\(\text{112:15}\)\(\text{13:15}\)\(\text{213:45}\)\(\text{14:45}\)	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。					
99	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)					
99	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】9:00~21:00 休館日:第1・第3月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)

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、未就園児は室場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願います。

利用料金

個人利用券	大人 (15歳以上) ※中学生を除く	310円				
ロノイブバブブ	高齢者 (65歳以上) 障がい者 こども (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 こども (中学生以下)	50円				

町田市立総合体育館

6月休館日 3日(月)・17日(月)

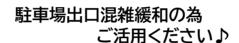


総体NEWS 6月



~皆さまのお声に応えて導入しました!!~





第一駐車場(警備室前)に設置しております。



あると便利なコピー機♪ 領収書も対応可能です。

受付窓口横に設置しております。



体の健康状態(運動不足など) を知ることができます。

トレーニング室内で使用可能。
※有料

※別途トレーニング室利用料がかかります。

~ お子をま向け教室のお知ら世~

キッズ HIP HOP ダンス

HIPHOP をはじめてみたい!楽しくダンスがしたい! 表現する力が身に付きます♪

- 【日 時】原則毎週火曜日の15時30分から16時30分(詳細は年間予定表をご確認ください)
- 【定 員】25名
- 【対 象】市内在住または在園の年少~年長の学年
- 【費 用】1回1,250円/月謝制(月により変動あり、詳細は年間予定表にてご確認ください) ※詳細は右記QRコードより ホームページにてご確認ください。

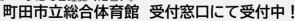




小学生ハンドボール教室

はじめての子でも丁寧に教えます。まずは無料体験にご参加ください♪

- 【日 時】原則毎週金曜日の①15時50分から16時50分 ②16時50分から17時50分
- 【定 員】25
- 対 象】市内在住または在学の ①小学1,2年生 ②小学3~6年生
- 【費用】1回1,350円/月謝制(月により変動あり、詳細は年間予定表にてご確認ください) ※詳細は右記QRコードより ホームページにてご確認ください。



(お電話での本申し込みはできません。体験申込についてはホームページにてご確認ください。)



LINE公式アカウント運用開始

QRコードから友達追加して、最新情報をお受け取りください! 🧈



町田市立総合体育館 042-724-3440 スポーツ町田共同事業体 〒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)