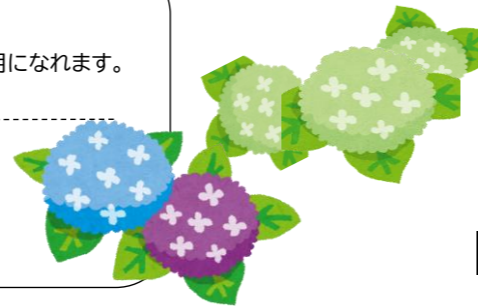


2024年6月 町田市立総合体育館 予定表

ジョギングコース 中止のお知らせ

下記の日は、大会などによりご利用いただけません。
 ただし、日付の前に ☆印の日は18時～21時ご利用になれます。
 ◇印の日は9時～12時、18時～21時ご利用になれます。
 ○印の日は9時～18時ご利用になれます。

2日(日)	6日(木)	☆ 8日(土)	9日(日)
◇ 10日(月)	◇ 11日(火)	14日(金)	15日(土)
16日(日)	☆ 22日(土)	23日(日)	○ 26日(水)
28日(金)	29日(土)	30日(日)	



◇「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。

◇空白部分は団体専用利用枠です。
 『まちだ施設案内予約システム』にてご予約の上ご利用ください。
 ※予約には事前の登録が必要です。

◇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 最新の情報をご確認ください。

…公開指導(詳細は裏表紙またはHPをご参照ください)

※ F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。

※ 隔週火曜日開催(19:15～20:45)の『個人参加型フットサル』は申込制1500円/回です

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21
		1 (土)			2 (日)						
メイン	A			バド							バスカドーラ町田 VS シュライカー大阪
	B										☆観戦にはチケットが必要です(14:00 K/O)
	C										
サブ	A	少年少女バレーボール協会			教室						バド
	B	第49回親子バレーボール大会									
小体育室	A	F卓球			F卓球						ASV バスカドーラ町田
	B	卓球			卓球						
武道場	第1	教室									
	第2	リズム	ヨガ		小中柔道	合気道					
和洋弓場	教室 (和)	アーチェリー	アーチェリー		和弓						教室 (ア) 和弓

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																
		3 (月)			4 (火)			5 (水)			6 (木)			7 (金)			8 (土)			9 (日)							
メイン	A	休館日			Nテニス	バド	バド	バド	バド	フットサルスクール	卓球連盟			教室	バド	教室			バド	ママさんバレーボール連盟			バドミントン連盟				
	B				Sバレー		※個人フットサル	バド	Mテニス				第32回町田市民近郊女子									小田急杯			第51回ミックスダブルス大会		
	C				バスケ									ダブルス卓球大会													
サブ	A	休館日			バドミントン連盟			バレー	卓球	卓球	教室	バレー	バド						教室	バド	教室			バド			
	B				第45回レディース親睦大会				卓球	卓球	エアロ	ボディアス	ボディアス		社交							教室	バド	教室			バド
小体育室	A	休館日			卓球		卓球	エアロ	ボディアス	ボディアス		社交							教室	バド	教室			バド			
	B													ダンス							教室	バド	教室			バド	
武道場	第1	休館日																	教室	バド	教室			バド			
	第2				身体いさき体操	教室	柔道	教室						手ぬぐい	柔道	教室	アンチエイジング	ヨガ			教室	バド	教室			バド	
和洋弓場	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	教室 (和)	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓			

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まいります。
※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。
エアロビクス	火曜日	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。
	木曜日	10:30～11:30	サブ	
	金曜日	13:30～14:30	小体育室	
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】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

6月休館日 3日(月)・17日(月)



総体NEWS

6月



～皆さまのお声に応じて導入しました!!～

事前精算機



駐車場出口混雑緩和の為
ご利用ください♪

第一駐車場(警備室前)に設置しております。

コピー機



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。

インボディ



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。

～お子さま向け教室のお知らせ～

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名
【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。



町田市立総合体育館 受付窓口にて受付中!

(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)