

**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。  
 また小・中学生が和弓・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 ※注3

※ ニュースポーツ(NS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 安全管理上、未経験の方は初心者向けの教室または講習会を受講してください。当施設発行の認定証のご提示が必要です。  
 ※注3 安全管理上、未経験の方は初心者向けの教室を受講してください。

**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	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	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	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。
	土	15:00~16:00	第二武道場	
身体いきいき体操	火	① 9:15~10:15 ※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・ストレッチ他を取り入れ、心身共に健康な体を作ります。
	火	19:00~20:00	小体育室	
エアロビクス	木	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	13:30~14:30	小体育室	
	水	12:15~13:15	第一武道場	
ズンバゴールド	水	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	13:45~14:45	第一武道場	セル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	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	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	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	※①12:15~13:15 ※②13:45~14:45	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	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	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	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	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	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。

**通年教室**

「グループファイト」(18歳以上対象)は申込不要。券売機で通年教室券(500円)を購入のうえ会場へどうぞ。  
 「キッズHIP HOP」(未就学児対象)と「ハンドボール」(小学1年~6年生対象)は入会制。開催する日数により月謝は変動します。

グループファイト	火	12:30~13:15	第一武道場	エキサイティングでハイクオリティな音楽にあわせて行う格闘技エクササイズ。申込不要。
キッズHIP HOP	火	15:30~16:30	第二武道場	未就学児対象のダンス教室。入会制・月謝制。詳しくはHPをご覧ください。
ハンドボール	金	キッズ 15:50~16:50 ジュニア16:50~17:50	メイン	小学生対象のハンドボール教室。入会制・月謝制。詳しくはHPをご覧ください。 キッズ(1・2年生) ジュニア(3~6年生)

**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(小中学生)	100円
公開指導券	共通	100円
ジョギング券	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(小中学生)	50円
通年教室券	共通(18歳以上)	500円

町田市立総合体育館

10月休館日 7日(月)・21日(月)



**総体NEWS 10月**



みんなで参加しよう!

直接会場へお越しください

**参加費 無料**

**市民体カテスト**  
 10月5日(土) 9:00~14:30  
 (最終受付 13:30)



**20~64歳** \19歳以下の方も参加可能!親子での参加も大歓迎です!  
**握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び**

**65~79歳**  
**握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行**

**持ち物:室内用シューズ、飲み物、タオル、運動のできる服装でお越しください。**

ニュースポーツを体験できるコーナーや健康測定会も実施予定!  
 気になる体力を気軽にチェックしに来てください!  
 詳細はホームページまたはチラシにてご確認ください。



**NEW** \10月からはじまる新レッスンのお知らせ/  
**「GROUP FIGHT」**  
 ~グループファイト~

あらゆる格闘技の動作を取り入れた格闘系有酸素運動の教室です。

**※毎週火曜日 ※12:30~13:15 ※第一武道場**

※火曜日が休館日の場合は休講となります  
 初心者OK!

ご自分のペースで参加できます!

**10月中(1日、8日、15日、22日、29日)は無料トライアル実施!**  
 ※トライアル期間は12:30~13:00の間催となります。  
**【参加方法】11月からは券売機で通年教室券(500円)を購入のうえ直接会場へお越しください。(事前申込みは不要です)**

★各詳細についてはHPにてご確認ください、または窓口までお問合せください★

町田市立総合体育館 042-724-3440 指定管理者: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)



# 2024年10月 町田市立総合体育館 予定表

◇「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。  
◇F卓球・・・初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。

注：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』にてご予約のうえご利用ください。予約には事前の登録が必要です。

※ 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

2024.9.1現在

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21					
		1 (火)					2 (水)					3 (木)					4 (金)					5 (土)					6 (日)				
メイン	A	Nテニス	バド			バド	バド	フットサルスクール			卓球	一般体操・リズム運動連盟 2024まちだ体操祭 リハーサル			教室	バド	市民体カテスト 前日準備	スポーツ振興課 市民体カテスト													
	B	Sバレー				バド	Mテニス																								
	C	バスケ				バド																									
サブ	A			教室		バレー				卓球	太極拳	エアロ	卓球	教室	バレー	障がい福祉課 障がい者就職面接会		教室		バド											
	B									社交ダンス																					
小体育室		卓球	教室	卓球	エアロ	ボディステップ	ボディストレッチ											F卓球		F卓球											
											社交ダンス							卓球		卓球											
武道場	第1		グループ ファイ					ズンバ	ライト シェイプ	チアリーディング スクール							剣道	なぎなた連盟 特別教室		なぎなた連盟 特別教室											
	第2	身体いきいき体操		キッズ HIP HOP	柔道	教室											アンチエイジング	ヨガ	リズム	ヨガ	小中柔道	合気道	柔道								
和洋弓場		和弓	アーチェリー	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	和弓	和弓	教室 (ア)	和弓	アーチェリー	和弓	教室 (和)	アーチェリー協会 秋季大会	和弓								

		9	12	15	18	21	7 (月)					8 (火)					9 (水)					10 (木)					11 (金)					12 (土)					13 (日)				
メイン	A	休館日					Nテニス	バド			バド	バド	フットサルスクール			バド	バド	フットサルスクール			Nテニス	教室		教室	バド	ハンドボール	フリーグ 前日準備	バスカドーラ町田 VS バサジ大分	バレーボール連盟 第67回市民体育祭 ☆観戦にはチケットが必要です(K/O14:00)												
	B						Sバレー				バド	Mテニス				バスカドーラ 町田	Mテニス	教室			Mテニス	教室			Sバレー	バスケ															
	C						バスケ				バド														卓球	太極拳	エアロ	卓球						教室	バレー	バド					
サブ	A	休館日							教室		バレー				卓球					社交ダンス																					
	B														バレー				卓球					社交ダンス																	
小体育室		休館日					卓球	教室	卓球	エアロ	ボディステップ	ボディストレッチ																													
武道場	第1	休館日						グループ ファイ					ズンバ	ライト シェイプ	チアリーディング スクール												ASV バスカドーラ町田														
	第2						身体いきいき体操		キッズ HIP HOP	柔道	教室																														
和洋弓場		休館日					劣化調査のため休場																																		

		9	12	15	18	21	14 (月)					15 (火)					16 (水)					17 (木)					18 (金)					19 (土)					20 (日)				
メイン	A	休館日					Nテニス	バド			バド	バド	フットサルスクール			バド	バド	フットサルスクール			Nテニス	教室		教室	バド	ハンドボール	フリーグ 前日準備	バスカドーラ町田 VS ヴォスクオーレ仙台	空手道連盟 町田市空手道選手権大会 ☆観戦にはチケットが必要です(K/O14:30)												
	B						Sバレー				バド	Mテニス				バスカドーラ 町田	Mテニス	教室			Mテニス	教室			Sバレー	バスケ															
	C						バスケ				バド														卓球	太極拳	エアロ	卓球						教室	バレー	バド					
サブ	A	休館日							教室		バレー				卓球					社交ダンス																					
	B														バレー				卓球					社交ダンス																	
小体育室		休館日					卓球	教室	卓球	エアロ	ボディステップ	ボディストレッチ																													
武道場	第1	休館日						グループ ファイ					ズンバ	ライト シェイプ	チアリーディング スクール												ASV バスカドーラ町田														
	第2						身体いきいき体操		キッズ HIP HOP	柔道	教室																														
和洋弓場		休館日					弓道連盟 市民体育祭弓道大会	アーチェリー	劣化調査のため休場					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	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	教室 (ア)	和弓	アーチェリー協会 小中学生 アーチェリー教室	和弓	弓道連盟 第5回地区毎例会	アーチェリー									

		9	12	15	18	21	21 (月)					22 (火)					23 (水)					24 (木)					25 (金)					26 (土)					27 (日)				
メイン	A	休館日					Nテニス	バド			バド	バド	フットサルスクール			バド	バド	フットサルスクール			Nテニス	教室		教室	バド	MSG バドミントン大会	バドミントン連盟 第67回市民体育祭	一般体操・リズム運動連盟 2024まちだ体操祭													
	B						Sバレー				バド	Mテニス				町田 サッカー協会	Mテニス	教室			Mテニス	教室			Sバレー	バスケ															
	C						バスケ				バド														卓球	太極拳	エアロ						卓球	教室	バレー	バド					
サブ	A	休館日							教室		バレー				卓球					社交ダンス																					
	B														バレー				卓球					社交ダンス																	
小体育室		休館日					卓球	教室	卓球	エアロ	ボディステップ	ボディストレッチ																													
武道場	第1	休館日						グループ ファイ					ズンバ	ライト シェイプ	チアリーディング スクール												教室														
	第2						身体いきいき体操		キッズ HIP HOP	柔道	教室																														
和洋弓場		休館日					アーチェリー	弓道連盟 師範特別教室	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	アーチェリー	和弓	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	教室 (ア)	和弓	弓道連盟 指導者講習会	アーチェリー	アーチェリー協会 講習会	教室 (和)	アーチェリー協会 小中学生 アーチェリー教室	和弓						

		9	12	15	18	21	28 (月)					29 (火)					30 (水)					31 (木)							
メイン	A	休館日					Nテニス	バド			交流会 前日準備	成瀬小学校開校前 児童交流会	フットサルスクール			卓球	Nテニス	教室			Nテニス	教室							
	B						Nスポ					Sバレー								Mテニス	教室			Mテニス	教室				
	C											バスケ								Sバレー	バスケ			Sバレー	バスケ				
サブ	A	休館日					バド				教室			卓球	太極拳	エアロ	卓球	教室	バレー										
	B																		卓球										
小体育室		休館日					卓球				教室																		
																			卓球										
武道場	第1	休館日					ズンバ						ズンバ	ライト シェイプ	チアリーディング スクール														
	第2						のびのび健康		ヨガ	身体いきいき体操	キッズ HIP HOP	柔道	教室																
和洋弓場		休館日					和弓	アーチェリー	和弓	アーチェリー	和弓	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	アーチェリー	和弓						

公開指導(時間等詳細は裏表紙またはHPをご参照ください)  
 ...通年教室「キッズHIPHOP」未就学児対象(申込制)、「ハンドボール」小学1年~6年生対象(申込制)、「グループファイ」18歳以上対象(予約・申込不要。1回500円) 詳細は裏表紙またはHPをご参照ください。

### ジョギングコース中止のお知らせ

右記の日は、大会などによりご利用いただけません。ただし、日付の前に以下の印がある場合は各時間ご利用になれます。

- ◎印 9時~12時、18時~21時 利用可
- ◇印 9時~15時 利用可
- 印 9時~18時 利用可
- ◆印 12時~21時 利用可
- 印 15時~21時 利用可
- ☆印 18時~21時 利用可

- ◎ 3日(木)
- ☆ 6日(日)
- 12日(土)
- ◆ 17日(木)
- 20日(日)
- 26日(土)
- 30日(水)

- ◇ 4日(金)
- ◆ 10日(木)
- 13日(日)
- 18日(金)
- 23日(水)
- ☆ 27日(日)
- 29日(火)

- 5日(土)
- 11日(金)
- 14日(月)
- 19日(土)
- ◇ 25日(金)
- 29日(火)