

※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を行います。 ※土曜日の②は中級向けのクラスです。
	金	福島	15:00 ~ 16:00		
	土	衣川	① 9:15 ~ 10:15 ② 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	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。※①②は同じ内容です。
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。インストラクターによるそれぞれの選曲振り付けをお楽しみください。 
	木	古川	10:30 ~ 11:30	サブアリーナ	
	金	亀江	13:30 ~ 14:30	小体育室	
ボディムーブ	水	小杉	9:30 ~ 10:30	小体育室	有酸素、筋トレ、ストレッチをご自身に合った強度で楽しく行うレッスンです。 
ピラスト			10:45 ~ 11:45		ピラティスの動きを取り入れた、ストレッチ中心のプログラムです。姿勢改善や肩こり、腰痛の緩和を目指します。
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) 
チェアピラティス			13:45 ~ 14:45		初心者にも取り組みやすい、椅子・セラバンド等を使用したピラティスです。 
健康太極拳	木	山崎	9:15 ~ 10:15	サブアリーナ	呼吸や筋肉を意識して全身を動かし、姿勢改善や筋力UPを目指していきます。
やさしいヨガ	木	武山	12:15 ~ 13:15	第二武道場	初めての方でも無理なくできる初心者向けヨガです。
タオル体操			13:45 ~ 14:45		タオルを使用し、ストレッチや簡単なリズムにのった全身運動を行います。 
リズム体操	金	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。
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。

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8コートを使用します) 
卓球	木	卓球指導員	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	小中学生を対象とし、基本技術の指導と試合を行います。

利用料金 ※利用料金は都度払いで『個人利用券』と『公開指導券』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		

 室内シューズをお持ちください  フェイスタオルをお持ちください

【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(予定表をご確認ください)
- ◆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。

