

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。
一部種目を除き、制限を設け開放利用を再開しています。(一部予約制 ●印) 各種目、人数制限を設けています。
【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。併せて「利用同意書」をご提出ください。

再開しているもの	●バドミントン ●卓球 ・バレーボール ・社交ダンス	・ミニテニス(Mテニス) ・ネオテニス(Nテニス) ・ソフトバレー(Sバレー)	バスケットボール ・和弓 ・ジョギング ※注1 ・アーチェリー ※注2	詳細はHPまたは館内案内、チラシをご確認いただくか体育館へお問合わせください。
再開していないもの	・柔道	・合気道	・剣道	

※ 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。(一部予約制 ☆印)
【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。併せて「利用同意書」をご提出ください。

種目	曜日	時間	会場	内容
シェイプボディ	月曜日	10:00~11:00	第一武道場	有酸素運動と筋力トレーニングを行い、シェイプアップを目指します。
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。
手ぬぐい体操・ストレッチ	木曜日	①12:15~13:15 ②13:45~14:45	第二武道場	手ぬぐいを使用しながら体幹や下半身強化の運動で全身の血流を促します。※1
身体いきいき体操	火曜日	① 9:15~10:15 ②10:45~11:45	第二武道場	タオルを使用しながら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・声だしを取り入れ、心身共に健康な身体を作ります※1
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	
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。
アンチエイジング ヨガ体操	金曜日	13:30~14:30	第二武道場	ヨガの呼吸法をベースにストレッチで体をほぐし、筋力トレーニング・バランストレーニングを行います。体への意識を深め、心地よく動かしていきます。
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	
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。
からだリセットプログラム	水曜日	13:00~14:00	第一武道場	月ごとに内容が変わる健康維持プログラムです。
NEW NEW おたのしみ フィットネスプログラム	金曜日	19:30~20:30	小体育室	月ごとに内容が変わる体力向上プログラムです。
☆ 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・中学生専用、基本技術の指導を行います。

☆公開バドミントン、公開卓球は予約制です。各日1週間前の午前10時より電話受付開始します。 ※1 1部・2部入れ替え制です。
詳細はHP又は館内チラシをご確認ください。 室内シューズをお持ちください

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。
併せて「利用同意書」をご提出ください。
【利用時間】HPをご確認のうえ、ご利用ください。

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。
- ◇事故防止上、乳幼児を連れての体育室への入場はご遠慮ください。
- ◇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。
- ◇来館前の検温、マスク着用をお願いします。

※コロナウイルス感染症の状況によって、内容に変更が生じる可能性があります。

利用料金

個人利用券	大人 (15歳以上) ※中学生を除く	310円
	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

10月休館日 4日(月)・18日(月)

総体NEWS 10月

健康チェック、体力チェックお気軽におこしください。
生活スタイルの変化が続く日々です。身体の調子を見直しましょう！

◇市民体力テスト
10月9日(土)9:00~14:30

参加費無料

当日直接メインアリーナへお越し下さい。
健康測定会、ニュースポーツ体験、親子でできる体操プログラム等も予定しております！



体組成測定

脳年齢測定

◇定期教室のご案内

町田市在住、または在勤、在学、在園の方が対象です。
申込方法:往復はがき、またはホームページより。
このほかにも定期教室がございます。
詳細は、ホームページをご確認ください。



はじめてのピラティス教室

火曜 13:30~14:30
全7回
11/2~12/21【除外日11/23】
【申込期間 10/1~10/8】
身体をリラックスさせながら健康維持を目指しましょう！

ピラティスクラス
とても
のびのびです！

公開指導

月替り制で、毎月違うプログラムを楽しめる公開指導です。予約の必要はありませんので、お気軽にご参加ください。

※個人利用券と公開指導券が必要です。

□からだリセットプログラム(水曜13:00~)
第一武道場(室内シューズ)

●ズンバゴールド●
ラテンのリズムにのりながら、パーティーのような雰囲気を楽しめるプログラムです。しっかり汗をかいて脂肪を燃焼させながら、ストレスを発散しましょう！



□おたのしみフィットネスプログラム(金曜19:30~)
小体育室(室内シューズ)

●コアクロス●
音楽にのりながら、楽しく体幹トレーニングを行うプログラムです。一人ではなかなか続けられないトレーニングもみんなで声をかけ合いながら楽しくおなか周りをきたえていきましょう！



10月



フットサル日本代表に選出

FIFAフットサルワールドカップ リトアニア2021 フットサル日本代表メンバーに
ベスカドーラ町田より、総合体育館トレーニングルームでも勤務している、毛利元亮選手が
選出されました！応援よろしくお願いします！



モウリ ゲンスケ
#18 毛利 元亮

現在コロナウイルスの影響で思い通りにいかない状況が続いていますが、プレーを通して皆さんにパワーを届けられるように頑張ります！有観客試合の時はぜひ会場で応援よろしくお願いします！



カイ リョウト
#20 甲斐 稜人

自分のトレーニングをする際も利用させてもらっています。ホームゲームが町田市立総合体育館であるので、ぜひ一度フットサルの観戦をしてください！よろしくお願いします！

リーグ後半戦も応援よろしくお願いします！！

※感染症対策へのご協力をお願いします。検温・チェック表の記入、提出をお願い致します。内容やスケジュールは都合により変更となる場合がございますので、ご了承ください。

町田市立総合体育館 042-724-3440 スポーツでつなぐ まちだパートナーズ
〒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)

