

11月20日(土)よりサブアリーナの利用を再開いたします。
11月16日(火)10:00~システムを変更します。

2021年 11月 町田市立総合体育館 予定表

		9				12				15				18				21				9				12				15				18				21																							
		1 (月)				2 (火)				3 (水)				4 (木)				5 (金)				6 (土)				7 (日)																																			
メイン	A					Nテニス				バド				極真会館東京城西三和道場				Mテニス				教室				教室				●バド				教室				フリーグ公式戦(16:15キックオフ)				バスカドーラ町田 VS 立川・府中アスレティックFC				☆観戦にはチケットが必要です															
	B					Sバレー								バスカドーラ町田				Nテニス				教室																																							
サブ	A																																																												
	B																																																												
小体育室		休館日				卓球				●卓球				エアロ								●卓球				●卓球				エアロ				卓球				お楽しみ				ASV バスカドーラ町田				ダンススポーツ連盟				すこやか卓球センター				社交							
武道場	第1					教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室							
	第2					身体いきいき体操				教室				柔道				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室							
和洋弓場		和弓				アーチェリー				和弓				和弓				和弓				アーチェリー				和弓				和弓				和弓				和弓				和弓				和弓				和弓				和弓							
		9				12				15				18				21				9				12				15				18				21				9				12				15				18				21			
		8 (月)				9 (火)				10 (水)				11 (木)				12 (金)				13 (土)				14 (日)																																			
メイン	A	N スポ				フットサルスクール				Nテニス				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド															
	B					バスケット				Sバレー				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット											
サブ	A																																																												
	B																																																												
小体育室		卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球															
武道場	第1	シェイプボディ																																																											
	第2	のびのび健康				ヨガ				身体いきいき体操				教室																																															
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															
		9				12				15				18				21				9				12				15				18				21				9				12				15				18				21			
		15 (月)				16 (火)				17 (水)				18 (木)				19 (金)				20 (土)				21 (日)																																			
メイン	A					Nテニス				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド															
	B					Sバレー				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット				バスケット															
サブ	A																																																												
	B																																																												
小体育室		休館日				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球																			
武道場	第1					教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室																							
	第2					身体いきいき体操				教室				柔道				教室				教室				教室				教室				教室				教室																							
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																							
		9				12				15				18				21				9				12				15				18				21				9				12				15				18				21			
		22 (月)				23 (火)				24 (水)				25 (木)				26 (金)				27 (土)				28 (日)																																			
メイン	A	バスカドーラ町田				フットサルスクール				フリーグ公式戦(12:00キックオフ)				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド																							
	B					バスケット				バスカドーラ町田 VS バサジズ大				バド				Mテニス				Mテニス				Mテニス				Mテニス				Mテニス				Mテニス																							
サブ	A	バド								バレー				卓球				卓球				バレー				バド				バド				バド				バド																							
	B													エアロ				バレー				バド																																							
小体育室		卓球				F卓球				F卓球				教室				教室				教室				教室				教室				教室				教室																							
武道場	第1	シェイプボディ																																																											
	第2	のびのび健康				ヨガ				身体いきいき体操				教室				教室				教室				教室				教室				教室																											
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																											
		9				12				15				18				21				9				12				15				18				21				9				12				15				18				21			
		29 (月)				30 (火)																																																							
メイン	A	学校法人大原学園				学校法人大原学園																																																							
	B	スポーツイベント				スポーツイベント																																																							
サブ	A	バド																																																											
	B																																																												
小体育室		卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球				卓球																															
武道場	第1	シェイプボディ																																																											
	第2	のびのび健康				ヨガ				身体いきいき体操				教室				教室				教室				教室																																			
和洋弓場		和弓				アーチェリー				和弓				和弓				和弓				和弓																																							

斜線で訂正されている開放は前週火曜日午前10時に団体利用枠に変更します。詳しくはHPでご確認いただくか、受付にお問い合わせください。

●印は予約制です。各日一週間前の11:00から受付開始です。(ご本人様分。電話のみ)
□印は公開指導 (時間等詳細は裏表紙またはHPをご参照ください)

◇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』で必ず最新の情報をご確認ください。
◇「教室」はスポーツ教室です。事前申込の上、当選された方が対象です。
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。

※ F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。

施設ご利用にあたっての注意事項

- ・状況により大会、開放、公開指導など急きょ変更・中止となる場合がございます。最新情報については体育館HPでご確認いただくか、直接体育館へお問い合わせください。
- ・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)。ご利用の際は「利用同意書」が必要となります。注意事項をよくお読みになった上でご記入いただき、受付時に個人利用券とあわせてご提出ください。

11月の「からだリセット」(水)…マットサイエンス。ヨガとピラティスと体幹トレーニングを組み合わせたプログラムです。
11月の「お楽しみプログラム」(金)…ボディパンプ。専用のバーベルを使用し、低負荷高回数のウエイトトレーニングを行う有酸素運動を主体としたプログラムです。🏊が必要。

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。(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
エアロピクス	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	サブ	
	金曜日	13:30~14:30	小体育室	
健康太極拳	木曜日	9:00	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。
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・中学生を対象とし、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」をご提示ください。
【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



総体NEWS

11月

◇プロギング 活動報告

“プロギング”とは?
スウェーデン発祥のジョギング+ゴミ拾いの新感覚SDGsスポーツです。スウェーデン語で拾い上げるという意味の“plocka upp”と“jogging”を組み合わせた言葉。
走りながら落ちているゴミを見つけ、拾ってゴミ袋に入れていきます。町田市立総合体育館は、SDGsの活動に積極的に取り組み、地域環境改善や運動習慣向上に努めてまいります。



- チームに分かれてそれぞれが分別用ゴミ袋もちます!ゴミの分別の声掛けですぐにコミュニケーションがとれます!
- ゴミによって重くなっていく袋を工夫して持ち筋力アップ!ゴミ拾いや信号待ちにはスクワット!
- ゴミの量や重さなどで他のチームと競い合い、とてもたのしく達成感のある運動です!

次回は、総合体育館のスタッフと一緒に、ご利用者さまや地域の皆さまも“プロギング”に参加してみませんか?館内掲示にてお知らせいたします。ご参加を心よりお待ちしております。

◇定期教室(1月~3月)のご紹介

わんぱく体操教室

☆5歳(年中)~6歳(年長)

マット・てつぼう・とびぼこなど
チャレンジしてのびのび体操しましょう

火曜 15:15~16:15 全10回
2022/1/11~3/15
【申込期間 11/15~11/22】



よちよち親子体操教室

☆1歳6ヶ月~1歳11カ月の自立
歩行ができる幼児とその保護者

親子で遊びながら、体操しましょう。
気軽に楽しく通ってください

水曜 9:30~10:20 全10回
2022/1/12~3/23
【申込期間 11/15~11/22】

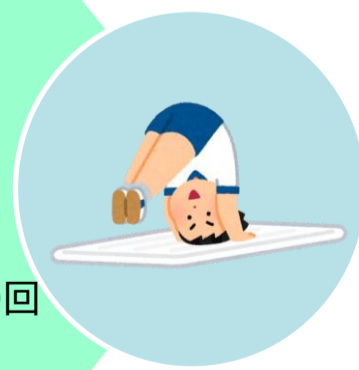


小学生体操教室

☆運動が苦手な小学生

体育の種目の苦手をこくふくしよう!
(マット・てつぼう・とびぼこなど)

火曜 16:30~18:00 全10回
2022/1/11~3/15
【申込期間 11/15~/22】

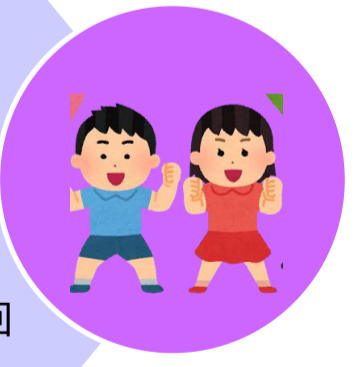


のびのび親子体操教室

☆2歳6ヶ月~2歳11カ月の幼児
とその保護者

おともだちといっしょに体操する楽し
みを感じて、たくさん身体を動かしま
しょう

水曜 10:40~11:40 全10回
2022/1/12~3/23
【申込期間 11/15~11/22】



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。
※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)

