

# 2022年1月 町田市立総合体育館 予定表



## 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。
- ・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。

メイン	A B C	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21
サブ	A B	休館日														
小体育室		休館日														
武道場	第1 第2	休館日														
和洋弓場		休館日														

※年末年始休館日のご案内  
**【休館日】2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)**

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21
メイン	A B C	休館日																			
サブ	A B	休館日																			
小体育室		休館日																			
武道場	第1 第2	休館日																			
和洋弓場		休館日																			

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21
メイン	A B C	休館日																			
サブ	A B	休館日																			
小体育室		休館日																			
武道場	第1 第2	休館日																			
和洋弓場		休館日																			

●…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）

- ※ F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。
- ◇「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。
- ◇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。
- 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。

1月の「お楽しみプログラム」(金)・・・コアクロス。身体を中心とする体幹部分(コア)を集中的に鍛え、身体の機能を高めるプログラムです。🏊‍♂️が必要です。

### 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12時～21時ご利用になれます。  
 // // // // //  
 // // // // //  
 // // // // //

○ 6日(木)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	◇14日(金)	15日(土)	16日(日)
☆21日(金)	22日(土)	23日(日)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	



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。併せて「利用同意書」をご提出ください。

利用種目	受付場所
・バドミントン ・卓球/F卓球 ・バレーボール ・社交ダンス	1F 総合受付
・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)	
・和弓 ・柔道 ・合気道	各活動場所入口
・バスケットボール ・ジョギング ※注1 ・アーチェリー ※注2	

※ 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。

【対象】市内在住・在勤・在学の方(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。

NEW  
NEW

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。
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まいります。
	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	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	
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)
骨盤体操	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、骨盤の歪みを整えるプログラムです。
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を目指してまいります。
手ぬぐい体操・ストレッチ	木曜日	① 12:15~13:15 ② 13:45~14:45	第二武道場	手ぬぐい運動に呼吸を深めるストレッチ等、様々な動きを取り入れ、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。※1
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。
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。
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 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。併せて「利用同意書」をご提示ください。

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

1月休館日 1日(土)・2日(日)・3日(月)・17日(月)



# 総体NEWS 1月



◇お知らせ



1月10日(月・祝)は町田市成人式「二十祭まちだ」の式典が行われるため、**18時にて完全閉館致します。**  
**また、トレーニングルームは終日ご利用いただけません。**

◇新年のご挨拶



鈴木 館長

平素は当館をご利用いただきご厚情のほど、心より御礼申し上げます。今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴う規制や制限等皆さまにおかれましては、大変ご苦勞をされた一年であつたとお察しいたします。当館もコロナ禍の影響を多大に受けた一年ではございましたが、無事に年の瀬を迎えることができました。これもひとえに皆様のご理解とお力添えによるものと感謝しております。来年は社会情勢も徐々に落ち着き制限なく営業が出来るようになることを願い、皆さまにはより一層のご満足をいただけるよう、職員一同サービス品質を向上させてまいりますので、変わらぬご愛顧のほど、どうぞ宜しく願いいたします。来年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

◇定期教室(1月~3月)のご紹介

リラックス&リフレッシュ体操教室

☆30歳以上の方  
水曜 9:15~10:15  
2022/2/9~3/16 全5回  
除外日2/23

背骨コンディショニング教室

☆30歳以上の方  
水曜 10:30~11:30  
2022/2/9~3/16 全5回  
除外日2/23  
【申込期間 1/15~1/22】

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。  
予定は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

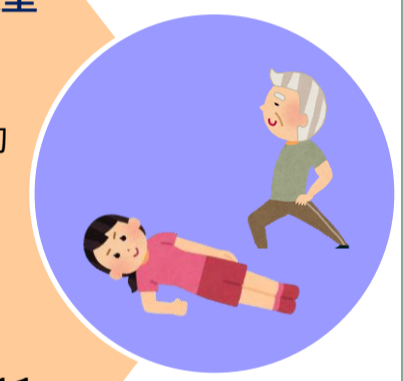


短期集中 お腹周りシェイプアップ教室

☆18歳以上の方  
お腹周り引き締めや姿勢改善に効果的といわれる体幹トレーニングを音楽に合わせて行いましょう!  
金曜 16:30~17:30  
2022/1/14~2/25 全5回  
除外日1/28・2/11

【申込期間 12/15~12/22】

上記以外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。



公開指導のご紹介

※個人利用券と公開指導券が必要です。

1月より水曜、第一武道場での公開指導の時間と内容が変更となります。みなさまのご参加をおまちしております!室内シューズが必要です。

- ①『ズンバゴールド』12:15~13:15  
ラテンを中心としたさまざまな音楽に合わせて踊る有酸素運動プログラムです。初心者向けです!
- ②『骨盤体操』13:45~14:45  
セルフマッサージでリンパを流し、骨盤の歪みを整えるプログラムです。ゆったりと身体と向き合える1時間です。



ASVパスカドーラ町田 ホームゲームスケジュール

- 1月 8日(土)16:00~ VS フウガドールすみだ
- 1月16日(日)16:30~ VS 湘南ベルマーレ



フットサルの試合、プレーを通して、パワーを届けます!ぜひ一度観戦してみてください!

応援をおねがいします!



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)

