

# 2022年 7月 町田市立総合体育館 予定表

※1 参議院議員選挙開票作業について 9日(土)の前日準備、10日(日)の選挙開票作業、11日(月)の選挙片付けは予定変更になる場合がございます。  
 なお、開票作業となった場合は18時以降トレーニングルームはご利用いただけません。

## 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。

◇「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。

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』にてご予約の上  
 ご利用ください。 ※予約には事前の登録が必要です。  
 ◇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  
 最新の情報をご確認ください。

…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。

## 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18時~21時ご利用になります。  
 // // // // //  
 ◇印の日は12時~21時ご利用になります。  
 ○印の日は9~12時、18~21時ご利用になります。  
 ◎印の日は9時~12時ご利用になります。

1日(金) 2日(土) ☆3日(日) ☆6日(水) 9日(土) 10日(日) ◇11日(月)  
 ◇15日(金) ○16日(土) ☆17日(日) 18日(月) ◎20日(水) 21日(木)  
 22日(金) 23日(土) ☆24日(日) ☆25日(月) ☆30日(土) ☆31日(日)

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																																												
		4 (月)				5 (火)				6 (水)				7 (木)				8 (金)				9 (土)				10 (日)																																							
メイン	A	休館日				Nテニス				卓球				Mテニス				教室				バド				バド				※1 選挙管理委員会 参議院議員選挙																																			
	B	休館日				パド				レクリエーション協会卓球同好会 第15回多摩地区レクリエーション 卓球交流大会				町田 サッカー 協会				教室				教室				バド				バド				※1 選挙管理委員会 参議院議員選挙																															
サブ	A	休館日				Sパレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー																											
	B	休館日				バスケ				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド																							
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				卓球																			
武道場	第1	休館日				身体いさい体操				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道																							
	第2	休館日				身体いさい体操				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道																							
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				アーチェリー				和弓																			
		11 (月)				12 (火)				13 (水)				14 (木)				15 (金)				16 (土)				17 (日)				18 (月)				19 (火)				20 (水)				21 (木)				22 (金)				23 (土)				24 (日)											
メイン	A	※1 選挙 片付け				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				バド				バド											
	B	※1 選挙 片付け				フットサルスクール				Sパレー				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ							
サブ	A	バド				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ							
	B	バド				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ							
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				卓球				卓球				卓球				卓球			
武道場	第1	シェイプ ボディ ダンス				のびのび健康				ヨガ				身体いさい体操				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道															
	第2	シェイプ ボディ ダンス				のびのび健康				ヨガ				身体いさい体操				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道															
和洋弓場		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				アーチェリー				和弓				アーチェリー				和弓				アーチェリー				和弓							
		18 (月)				19 (火)				20 (水)				21 (木)				22 (金)				23 (土)				24 (日)				25 (月)				26 (火)				27 (水)				28 (木)				29 (金)				30 (土)				31 (日)											
メイン	A	Fリーグ(13:00キックオフ) バスカドーラ町田 VS バサジ大分				休館日				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド											
	B	Fリーグ(13:00キックオフ) バスカドーラ町田 VS バサジ大分				休館日				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド							
サブ	A	☆観戦にはチケットが必要です				休館日				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー											
	B	☆観戦にはチケットが必要です				休館日				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー				バレー							
小体育室		小体育室はご利用いただけません				休館日				卓球				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	ASV バスカドーラ町田				休館日				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道																							
	第2	ASV バスカドーラ町田				休館日				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道																							
和洋弓場		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				アーチェリー				和弓				アーチェリー				和弓				アーチェリー				和弓							
		25 (月)				26 (火)				27 (水)				28 (木)				29 (金)				30 (土)				31 (日)				25 (月)				26 (火)				27 (水)				28 (木)				29 (金)				30 (土)				31 (日)											
メイン	A	バスケットボール協会 高校交流大会				Nテニス				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド				バド											
	B	バスケットボール協会 高校交流大会				Sパレー				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ							
サブ	A	バスケットボール協会 高校交流大会				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ							
	B	バスケットボール協会 高校交流大会				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ				バスケ							
小体育室		バスケットボール協会 高校交流大会				休館日				卓球				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 ダンス				のびのび健康				ヨガ				身体いさい体操				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道															
	第2	シェイプ ボディ ダンス				のびのび健康				ヨガ				身体いさい体操				ズンパ 骨盤				チアリーディングスクール				手ぬぐい体操 ・ストレッチ				柔道				アンチエイジング ヨガ				リズム ヨガ				小中柔道 合気道				柔道				柔道															
和洋弓場		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				アーチェリー				和弓				アーチェリー				和弓				アーチェリー				和弓							



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 ・和弓	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)	
・バスケットボール ・ジョギング ※注1 ・アーチェリー ※注2	
・柔道 ・合気道 ・剣道	各活動場所入口

※ ニュースポーツ(Nスポ)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。

【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。 ※1 1部・2部入れ替え制です。

※小体育室7月18日から8月末まで休止します

種目	曜日	時間	会場	内容
シェイプボディ	月曜日	9:15~10:15	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。
メガダンス	月曜日	10:45~11:45	第一武道場	ジャズダンス・ヒップホップ・ラテンなど様々なジャンルをMIXしたプログラムです。
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	
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	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を目指していきます。
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
ボディパンプ45	金曜日	12:15~13:00 19:45~20:30	小体育室	パワフルな音楽に合わせて、バーベルを使用して筋肉に刺激を与えるシェイプアッププログラムです。自分に合った重さを選べるので無理なくエクササイズできます。
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。
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

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、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 7月



今年も梅雨のシーズンがやってきましたね。雨でひんやりする日もありますが、この時期から注意いただきたいのが**熱中症**です。まだ暑さに身体が慣れていないことや、湿度が高いと汗をかきにくくなり、身体に熱がこもりやすくなります。気づかぬうちに脱水症状を引き起こす可能性がありますので、本格的な夏の到来前に、**熱中症予防**について理解し、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。

水分補給のポイント

屋内でも、屋外でも、のどが渇かなくても、こまめにコップ1杯の水を飲みましょう。コップ1杯(200ml)×7回を目標に以下のようなタイミングで飲むのがおすすめです。  
 ・起床時 ・朝食 ・10時の一息 ・昼食 ・3時のおやつ ・夕食 ・就寝前  
 おなかの冷えが気になる場合は、あたたかい飲み物や常温のものがよいでしょう。



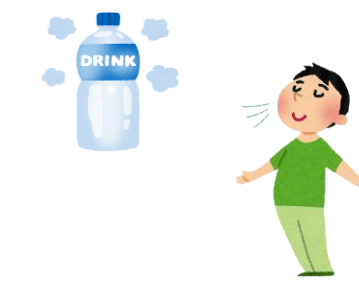
汗をたくさんかいた時は、塩分も一緒に補給しましょう。

汗をかかない時は、水や麦茶などでOKです。汗をたくさんかいた時は、汗と一緒に塩分も失ってしまうため、塩分も一緒に補給しましょう。0.1~0.2%の塩分と糖分を含んだものが推奨されています。スポーツドリンク、経口補水液、水+塩飴など、摂りやすいものを選びましょう。



運動時は少なくとも30分に1回休憩をとり、水分補給しましょう。

運動の30分ほど前に200~600ml、運動中には20~30分おきに一口~200mlを摂りましょう。一度にたくさん飲むと水分が胃の中に滞留し、運動しにくくなってしまいます。汗をかいた量と同じ量、少しずつ補給するのがポイントです。



参考資料  
 ・日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」  
 ・厚生労働省「健康のために水を飲もう推進運動」

がんばりすぎず、声をかけ合って、休憩をとりながら運動しましょう！！

【パスカドーラ町田 ホームゲームスケジュール】



第5節  
 7月18日(月祝)13:00~ vs バサジィ大分  
 Fリーグ公式戦 ホームゲーム観戦にはチケットが必要です。  
 試合の詳細は公式HPをご確認ください。



町田生え抜きのオールラウンダー！！

クモキリ ケイタ  
 #19 雲切 啓太

<今シーズンの意気込み>

得点機会に多く絡み、  
 気持ちをピッチで表現します



町田の盛り上げ隊長！！

ヒネノヤ ケン  
 #2 日根野谷建

<今シーズンの意気込み>

毎試合観客動員1,000人以上。  
 ぜひ皆さん応援に来てください！！



みんなで応援しましょう！

当館スタッフとして、  
 トレーニング室に勤務している  
 時間もあります。  
 見かけましたらぜひ  
 お声かけください。

町田市立総合体育館 042-724-3440 スポーツつなぐ 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)

