

2022年9月 町田市立総合体育館 予定表

…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）

◇「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。

◇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。

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。



		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21												
メイン	A	卓球					Sバレー	教室	教室					バド					少年少女バレーボール協会 第36回武相地区小学生 バレーボール大会					卓球連盟 2022年度前期卓球連盟 加盟団体戦卓球大会									
	B	卓球					Nテニス	教室	バド					バド																			
	C	卓球					Mテニス	バスケ																									
サブ	A	太極拳		エアロ			卓球					バレー					バド																
	B																																
小体育室	卓球					卓球					ボディ パンプ		エアロ		卓球		ボディ パンプ		F卓球		F卓球		F卓球		F卓球		社交 ダンス						
武道場	第1	教室					教室					剣道					なぎなた連盟 特別教室					剣道											
	第2	手ぬぐい体操 ・ストレッチ					教室					アンチエイジング ヨガ		ヨガ		リズム		ヨガ		小中兼道 合気道		柔道				合気道							
和洋弓場	アーチェリー		和弓			和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		和弓		アーチェリー		和弓		教室 (和)		アーチェリー		アーチェリー協会 小中学生 アーチェリー教室		和弓	

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																								
メイン	A	バド					卓球					Sバレー					教室					バド					バレーボール連盟 武相大会 レディースの部																		
	B	バド					卓球					Nテニス					教室					バド																							
	C	バド					卓球					Mテニス					バスケ																												
サブ	A	バレー					卓球					バレー					バド										すこやか卓球センター ラージボール ダブルス交流会																		
	B																															F卓球					社交 ダンス		F卓球		F卓球				
小体育室	卓球					卓球					エアロ		卓球					ボディ パンプ		エアロ		卓球		ボディ パンプ		F卓球		F卓球		社交 ダンス		F卓球		F卓球											
武道場	第1	身体いきいき体操					教室					スンバ		骨盤		チアリーディング スクール		教室					剣道					教室					空手道連盟 ジュニア育成教室					つくし野剣友会婦人部 暑中稽古納大会					剣道		
	第2	身体いきいき体操					教室					スンバ		骨盤		チアリーディング スクール		教室					手ぬぐい体操 ・ストレッチ		教室		柔道		教室		アンチエイジング ヨガ		ヨガ		リズム		ヨガ		小中兼道 合気道		柔道				合気道
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		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		アーチェリー協会 講習会		アーチェリー協会 小中学生 アーチェリー教室		和弓		教室 (和)		弓道連盟 敬老射会兼第4回例会		アーチェリー			

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																												
メイン	A	Nスポ					Nテニス					バド					バド					バド					バレーボール連盟 武相大会 一般男子・女子・レディースの部																						
	B	Nスポ					Sバレー					バド					バド					バド																											
	C	バスケ					バスケ					バド					バド					バド																											
サブ	A	バド					バレー					卓球					バレー					バド										松濤連合会 空手道競技大会																	
	B																																				バド												
小体育室	卓球					卓球					エアロ		教室					社交 ダンス					一般体操・リズム 運動連盟 公開指導III		卓球		卓球		ボディ パンプ		エアロ		卓球		ボディ パンプ		F卓球		F卓球		F卓球		社交 ダンス						
武道場	第1	シェイプ ボディ		メカ ダンス			教室					スンバ		骨盤		チアリーディング スクール		教室					手ぬぐい体操 ・ストレッチ		教室		柔道		教室		アンチエイジング ヨガ		ヨガ		リズム		ヨガ		小中兼道 合気道		柔道				合気道				
	第2	のびのび健康					ヨガ					身体いきいき体操					教室					教室					手ぬぐい体操 ・ストレッチ		教室		柔道		教室		アンチエイジング ヨガ		ヨガ		リズム		ヨガ		小中兼道 合気道		柔道				合気道
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		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		和弓		アーチェリー		和弓		教室 (和)		弓道連盟 錬成会		アーチェリー							

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																												
メイン	A	少年少女バレーボール協会 第65回町田市市民体育祭 バレーボール競技の部					バド					バド					バド					バド					新日本スポーツ連盟町田卓球協議会 第14回町田オープンダブルス リーグ卓球大会					バスケットボール協会 第47回市民体育祭 バスケットボール大会																	
	B	教室					バド					Mテニス					バスケ					バスケ					バド					バド																	
	C																																																
サブ	A	バレー					卓球					バレー					バド																																
	B																																																
小体育室	F卓球					卓球					エアロ		教室					社交 ダンス					一般体操・リズム 運動連盟 公開指導III		卓球		卓球		ボディ パンプ		エアロ		卓球		ボディ パンプ		F卓球		F卓球		F卓球		社交 ダンス		F卓球		レクリエーション協会 レクダンス講習会 クラブ大会		
武道場	第1	シェイプ ボディ		メカ ダンス			教室					スンバ		骨盤		チアリーディング スクール		教室					手ぬぐい体操 ・ストレッチ		教室		柔道		教室		剣道		教室		なぎなた連盟 特別教室		剣道												
	第2	のびのび健康					ヨガ					身体いきいき体操					教室					教室					手ぬぐい体操 ・ストレッチ		教室		柔道		教室		アンチエイジング ヨガ		ヨガ		リズム		ヨガ		小中兼道 合気道		柔道				合気道
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		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー協会 講習会		和弓		和弓		アーチェリー					


		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																												
メイン	A	バド					バド					バド					バド					バド					バド																						
	B	バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																	
	C	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					バレー					卓球					バレー					バド					ラフオール 町田大会																						
	B																																																
小体育室	卓球					卓球					エアロ		教室					社交 ダンス					一般体操・リズム 運動連盟 公開指導III		卓球		卓球		ボディ パンプ		エアロ		卓球		ボディ パンプ		F卓球		F卓球		F卓球		社交 ダンス						
武道場	第1	シェイプ ボディ		メカ ダンス			教室					スンバ		骨盤		チアリーディング スクール		教室					手ぬぐい体操 ・ストレッチ		教室		柔道		教室		剣道		教室		なぎなた連盟 特別教室		剣道												
	第2	のびのび健康					ヨガ					身体いきいき体操					教室					教室					手ぬぐい体操 ・ストレッチ		教室		柔道		教室		アンチエイジング ヨガ		ヨガ		リズム		ヨガ		小中兼道 合気道		柔道				合気道
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		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー協会 講習会		和弓		和弓		アーチェリー					

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、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時ご利用になれます。

☆3日(土)	☆4日(日)	6日(火)	10日(土)
☆17日(土)	18日(日)	☆19日(月)	23日(金)
24日(土)	25日(日)	27日(火)	



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 ・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。

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

町田市立総合体育館

9月休館日 5日(月)・20日(火)



総体NEWS 9月



スポーツを楽しむ秋にしませんか?運動で心身の健康、リラクゼーション効果を感じましょう!気温の変化に負けない身体づくりを応援します!

◇定期教室(9月~11月)のご紹介

イスヨガ教室

☆18歳以上の方

イスを使用してのヨガなので、新しい発見もあります。安心・安全・無理なくヨガを行えるので、初めてヨガにチャレンジする方にもおすすめです。

木曜 13:15~14:15 全8回
9/8~10/27
【申込期間 8/15~8/21】

👉 脱ぎ履きしやすい土足が
必要です



第二会議室で行います。

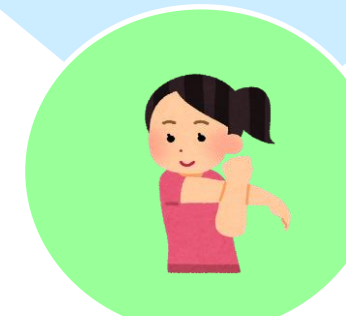
リラックス&リフレッシュ体操

☆18歳以上の方

身体が硬い方でも出来る簡単なウォームアップ(ストレッチ)と有酸素運動とステップを取り入れ、心と身体をリフレッシュする事を目指していきます

水曜 9:15~10:15 全5回
9/14~10/12
【申込期間 8/15~8/21】

👉 室内シューズが必要です



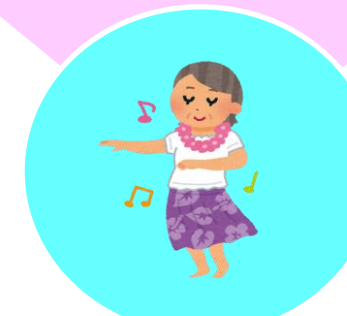
町田市在住、または在勤、在学、在園の方が対象です。
詳細は、ホームページをご確認ください。

はじめてのフラダンス教室

☆18歳以上の方

フラダンスが初めての方からまだ慣れていない方向けのクラスです。基本的なステップや手の使い方などを行います

火曜 12:15~13:15 全10回
9/27~11/29
【申込期間 8/15~8/21】



◇祝日限定ストレッチ教室

9月23日(金・祝)

①12:30~12:50 ②14:30~14:50

トレーニング室外休憩スペース

トレーニング室利用料(大人310円 高齢者100円)

当日トレーニング室内にて受付 定員各6名

誰にでも気軽に行えるストレッチ方法を紹介します。
普段使用している筋肉を正しいフォームで伸ばすことにより
十分なストレッチ効果を実感できるようになります。

◇トレーニングルーム1日無料開放

9月16日(金)9:00~21:00

最終受付:20:30

充実したマシンは、感染症対策のため距離を保っています。
筋力トレーニング、有酸素運動など運動不足解消にご利用ください。
はじめての方もお気軽にお越し下さい!

持ち物:トレーニングウェア、室内シューズ、ふた付き飲み物、マスク
運動中もマスクの着用をお願い致します。

災害時緊急対応の確認訓練を行いました

町田市立総合体育館は、目の前に恩田川がある為、台風や大雨による洪水や氾濫危険水域になった場合、安全な場所への避難を想定しなければなりません。その際、焦らず情報共有、状況判断をして、みなさまを安全に避難誘導できるよう緊急対応マニュアルの作成と訓練に努めております。



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)

