



サン町田旭体育館



2023
年度

3期（1～3月）定期教室のご案内

定期参加スポーツ教室お申し込み方法

1次募集時は町田市在住および在学・在勤に限りますが、2次募集より町田市以外の方もお申込みいただけます。

申込期間(往復ハガキ・WEB)

11月13日(月)～12月4日(月) 必着
※1次募集時は町田市在住および在学・在勤の方に限ります。

抽選結果通知(返信ハガキ・メール)

12月6日(水)～12月8日(金)

二次募集(電話)

12月18日(月) 10時～TELにて先着順
※空きのある教室のみ受け付けます。
※2次募集より町田市以外の方もお申込みいただけます。

入金

教室初回日受付にて入金・確認書記入

往復ハガキでの申込

● 下記の内容をご記入の上、ご投函ください。		● 申込期間内、必着となります。	
● ハガキ1通につき、1教室のお申込みとなります。		● 表裏にお間違いないようご記入ください。	
往信用(左面)	(右面)	返信用(左面)	(右面)
63 194-0023 往信 町田市旭町 3-20-60 サン町田旭体育館 定期教室募集係	結果とご案内を 印刷します。 記入しないで ください。	63 返信 郵便所加 番・され 号氏名 ・方 の	①番号・教室名 ②参加者氏名(フリガナ) ③性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥参加者(西暦)生年月日 ⑦参加者年齢 ⑧市内在学・在勤の場合は その旨を記載

WEBでの申込



※番号をお持ちで、WEBのご利用が初めての方は、QRコード読取後、「初めてご利用の方はこちら」からご登録ください。

● 会員番号をお持ちの方URL: <https://www1.nesty-gcloud.net/tss-event-3/>

● 初めてご利用の方URL: <https://www1.nesty-gcloud.net/tss-pre-entry-3/>

※年齢制限のある教室もございますので、登録は参加者本人の情報をご入力ください。

※抽選結果通知(返信ハガキ・メール)が届かない場合は、お問い合わせください

※「icloud」と「各種キャリア」のアドレスによる不具合が発生しております。icloudのアドレス登録者様は、アドレス変更をお願いいたします。

※各種キャリアのアドレス登録者様は「受信指定」をご確認ください。またそれでも不具合がある場合は、各キャリアにご確認をお願いいたします。

定期参加スポーツ教室 注意事項

- 3期定期教室参加料のお支払い方法は、一括支払いとなります。
 - 各教室初回参加日に、券売機で利用券をご購入ください。受付で確認書をご記入をお願いいたします。受付は教室開始時間の30分前からとなります。
 - 施設が指定した参加スペース・待機スペースを遵守し、指導員・巡回スタッフの指示に従ってください。
 - 中止・変更になる場合がございますので、施設ホームページをご確認ください。
- 指定管理者：まちだA・T・Kスポーツパートナーズ

教室中止・講師変更のご連絡方法について

自由参加教室、定期教室は、予期せぬ事情により、中止・変更となる場合がございます。

サン町田旭体育館 公式LINEにご登録いただくと、中止・変更の情報を、逸早く皆様にお知らせすることができますので、ご登録をお願いいたします。



サン町田旭体育館

《所在地》 東京都町田市旭町3-20-60

《利用時間》 ● 午前9時から午後9時
※社会情勢により営業時間等が変更になる場合がございます。

《休館日》 ● 第1・第3月曜日(休日の場合は翌日)

《電話》 042-720-0611
詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.machida-sp.jp>

トレーニング室のご案内
16歳以上の方なら、どなたでもご利用いただけます。

大人：310円
高齢者(65歳以上)：100円
障がい者：100円

バス乗り場：町田駅(バス乗り場11番 藤の台団地行・鶴川行 「体育館前」下車 徒歩0分)

※初回ご利用時は利用者カードの登録が必要です。 ◆ 駐車場 143台

定期参加スポーツ教室のご案内

《対象》 1次募集時は町田市在住および在学・在勤に限りますが、2次募集より町田市以外の方もお申込みいただけます。

幼児・小学生・中学生向け教室	対象学年	No.	教室名	内容	曜日	時間	実施日					定員	参加料	場所	持ち物
							1/9	1/16	1/23	1/30	2/6				
	親子 3ヶ月～3歳	C1	ベビトレヨガ教室	産後ママの骨盤調整や腰痛、肩こりなどのケアや赤ちゃんの体幹トレーニング、脳トレーニングを一緒にヨガや手遊びをしながら行っていきます。	火	10:45～11:35	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/12	2/6 3/19	7組	5,000円 (全10回)	会議室	タオル、飲み物、お気に入りのおもちゃ
	年中～年長	C2	はじめてのキッズチアダンス	チアダンスとは応援するダンスです。レッスンではダンスの楽しさや技術、柔軟性やリズム感や表現力の向上はもちろん、チームとして協調性やコミュニケーション能力などを子供たち自身で気づき、学び、人生に活かすことができるようサポートしていきます。 ※はじめてご参加の方はボンボン（別途1,000円/税込）をご購入ください。	火	15:35～16:25	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/12	2/6 3/19	15名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン、ボンボン
	小学生	C3	はじめてのジュニアチアダンス	チアダンスとは応援するダンスです。レッスンではダンスの楽しさや技術、柔軟性やリズム感や表現力の向上はもちろん、チームとして協調性やコミュニケーション能力などを子供たち自身で気づき、学び、人生に活かすことができるようサポートしていきます。 ※はじめてご参加の方はボンボン（別途1,000円/税込）をご購入ください。	火	16:40～17:40	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/12	2/6 3/19	20名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン、ボンボン
	小学生3年～6年	C4	小学生男女バレーボール教室	小学生を対象に、「バレーボールをしてみたい」「球技をならしてみたい」など、はじめてのお子様でも楽しく始められるバレーボール教室です。バレーボールの技術取得はもちろん、相手を思いやる気持ちや継続する力、自分で考えて行動する力を育みます。	火	18:00～19:30	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/12	2/6 3/19	30名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン
	年中	C5	年中体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを体験することで、運動の基礎を習得できます。また運動を通じて心身共に健康なカラダ作りを目指します。	水	15:15～16:15	1/10 2/14	1/17 2/21	1/24 2/28	1/31 3/6	2/7 3/13	30名	7,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン
	小学生	C6	小学生体操教室	小学校体育で必要な種目を通して、運動基礎を習得します。運動神経を磨くと共に、持久力や敏捷性も高めめます。	水	16:35～17:45	1/10 2/14	1/17 2/21	1/24 2/28	1/31 3/6	2/7 3/13	30名	7,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン
	年中～年長	C7	はじめてのキッズHIPHOP	ダンスをやったことがない人もある人も一緒に音楽に合わせて振り付けを覚えてカッコよく踊ります！	木	15:45～16:30	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	20名	10,000円 (全10回)	会議室	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン
	小学生1年～3年	C8	はじめてのジュニアHIPHOP	ダンスをやったことがない人もある人も一緒に音楽に合わせて振り付けを覚えてカッコよく踊ります！	木	16:45～17:45	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	20名	10,000円 (全10回)	会議室	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン
	小学生	C9	セルビアバントワーリング	バントワーリングの基礎を学びながら、表現する楽しさ・正しい姿勢・柔軟性・リズム感・集中力を身につけます。	木	16:15～17:35	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	20名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン
	年少	C10	年少体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを体験することで、運動の基礎を習得できます。また運動を通じて心身共に健康なカラダ作りを目指します。	金	15:15～16:15	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	2/16	20名	6,300円 (全9回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン
	年長	C11	年長体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを体験することで、運動の基礎を習得できます。また運動を通じて心身共に健康なカラダ作りを目指します。	金	16:35～17:35	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	2/16	30名	6,300円 (全9回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲み物、名前ゼッケン

※教室参加の方は、学校体育の服装または、夏季であれば、Tシャツ・短パン、冬季であれば、フードのないトレーナー・スウェットパンツを着用してご参加ください。 ※名前ゼッケンとは、ご参加される方のお名前（フルネーム・漢字またはひらがな）をつけてきてください。



※イメージ

大人向け教室	対象年齢	No.	教室名	内容	曜日	時間	実施日					定員	参加料	場所	持ち物
							1/22	1/29	2/26	3/11	3/25				
	18歳以上	A1	バドミントン初級者のための個人レッスン	少人数制による、マンツーマンに近い指導で受講者個人へ克服すべき課題の提供を行うとともに、課題克服への最適な処方箋の提供を行い、バドミントンの更なる上達を目指します。※主に公開指導のプログラムを卒業した、もしくはそれと同等のレベルの方、市内大会において、初級または3部での出場を目指している方にお勧めのレッスンとなっております。 ※各回別のお申込となります。	月	18:00～20:45	1/22	1/29	2/26	3/11	3/25	各回 6名	都度1,500円	アリーナ	ラケット、室内履き タオル、飲み物
	18歳以上	A2	リラックスヨガ教室	座位や仰向けで行うアーサナを中心に構成されたクラスです。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めとなります。	火	9:30～10:30	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/5	2/6 3/12	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物
	18歳以上	A3	はじめてのパワーヨガ教室	太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ（ポーズ）をバランスよく取り入れた教室です。総合的体力を高めたい方にお勧めです。	火	10:45～11:45	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/5	2/6 3/12	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物
	18歳以上	A4	初心者太極拳教室	太極拳の基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力やバランス能力の向上を図ります。	火	9:30～10:30	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/12	2/6 3/19	25名	5,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物
	18歳以上	A5	ピラティス教室	背骨や骨盤の動きを意識しながら筋肉の動きをコントロールし、しなやかに怪我のしにくい体を作ります。	水	10:15～11:15	1/10 2/14	1/17 2/21	1/24 2/28	1/31 3/6	2/7 3/13	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物
	40歳以上	A6	脳トレ&筋トレ体操教室	脳からの刺激を体への動きに繋げます。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。	水	10:30～11:30	1/10 2/14	1/17 2/21	1/24 2/28	1/31 3/6	2/7 3/13	20名	4,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物
	40歳以上	A7	シニアウォーキングラボ教室	いつまでも元気に自分の足で歩く為「歩行寿命」の延命を目的としたアシックス独自のプログラムです。初回に筋力・柔軟性・バランス力・持久力・認知機能の5種目を測定し、結果をもとに、ミニランポリンやステップ台などの道具を使用した運動や、リズム体操などの有酸素運動を実施。歩行動作の能力と質を維持・向上を目指します。	木	10:30～11:30	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	15名	10,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物
	18歳以上	A8	初めてフラダンス教室	フラダンスの足の運びやリズムなど基礎を一から学び、ハワイの曲に合わせて踊ります。 ※服装自由。パウスカートをお持ちの方はご持参ください。	木	13:50～14:40	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物
	18歳以上	A9	大人の初めてHIP HOP教室	ストレッチやリズムトレーニングを重ねながら、楽しくHIP HOPの振付を覚えます。ダンスが初めての方も安心して参加できるクラスです。	金	12:00～13:00	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	2/16 3/29	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	室内履き、 タオル、飲み物
	40歳以上	A10	脳トレ&リフレッシュダンス教室	「歩く」を基本とした脳トレを取り入れ、さらに音楽に合わせたステップを踏んで心と体をリフレッシュします。	金	10:00～11:00	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	2/16 3/29	20名	4,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物

※自由参加教室については、サン町田旭体育館ホームページをご確認いただくか、サン町田旭体育館まで直接お問い合わせください。