

サンサンと

笑顔あふれる

サン町田旭体育館



2019年度

第2期(9~12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し込みいただけます。

申込期間(往復ハガキ・WEB)

8月9日(金)~8月22日(木)必着

※1次募集時は町田市在住および在学・在勤に限ります。

抽選結果通知(返信ハガキ・メール)

8月26日(月)~8月28日(水)

二次募集(電話)

9月2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し込みいただけます。

入金

教室初回日受付にて入金

往復ハガキでの申込

従来の方法

- 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教室のお申込となります。
- 表裏にお間違いのないようご記入ください。

往信用(オモテ)

返信用(ウラ)

返信用(オモテ)

往信用(ウラ)

62 11940023
往信 町田市旭町 3丁目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。

62 返信

参加される方の住所・氏名・郵便番号

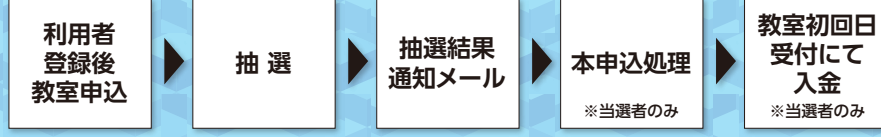
- ① 番号・教室名
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 性別
- ④ ご住所
- ⑤ お電話番号
- ⑥ 生年月日(西暦)・年齢
- ⑦ 市内在学・在勤の場合その旨を記載

「②氏名」「⑥生年月日」は参加される方の情報をご記入ください。

WEBでの申込

2019年9月の定期教室よりWEB申込が可能となります。

登録方法・申込方法等については8月2日(金)よりサン町田旭体育館ホームページにて公開!!



HPIはこちら ↑

お試し参加教室のご案内

定期教室のみで実施している教室を体験してみませんか?

8月16日(金)より体験申込開始 ※TELのみ

■脳トレ&リフレッシュダンス教室

日にち: 9/6(金), 9/13(金)
時間: 10時~11時
会場: 会議室
定員: 20名

■リラックス&リフレッシュ体操教室

日にち: 9/13(金)
時間: 13時15分~14時30分
会場: 会議室
定員: 20名

※各教室参加費(一般400円、高齢者・障がい者200円)がかかります。
※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

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。

(※初回ご利用時は利用者カードのご登録が必要です。)

個人利用料金(※3時間利用)	
大人	300円
高齢者(65歳以上)	100円
障がい者	100円



※大人の利用料金は2019年10月以降、310円に改定予定です。

サン町田旭体育館

所在地: 東京都町田市旭町3丁目20-60

利用時間 ●午前9時から午後9時

休館日 ●第1・第3・月曜日(休日の場合は翌日) ●年末年始

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>

サン町田旭体育館 🔍 検索

サン町田旭体育館ではInstagramで写真や情報を投稿中!

インスタアカウントはこちら ➡



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・在勤に限りませんが、2次募集より町田市以外の方もお申し込みいただけます。

対象学年	No.	教室名	内容	曜日	時間	実施日	定員	参加料	場所	持物
2歳半～3歳の幼児と保護者	C1	親子体操教室	子どもたちへの運動の促しや、ママとの触れ合いを通じて言葉への興味も促し、ママは育児に必要な体力づくりを行います。	水	10:00～11:00	9/11 9/18 9/25 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20	25組	5,000円 (全10回)	多目的室	室内履き、タオル、飲物
年少(4歳児)	C2	ちびっこ体操教室	幼児期に運動の楽しさを経験することで運動習慣が身に付き、心身ともに健康な体づくりができます。マット運動、跳び箱、鉄棒などの体操プログラムをお子様の成長に合わせて段階的に取り入れて行います。	金	15:15～16:15	9/13 9/20 9/27 10/11 10/18 10/25 11/1 11/15 11/22 11/29	50人	4,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物
年中・年長(5歳～6歳児)	C3	わんぱく体操教室	幼児期に運動の楽しさを経験することで運動習慣が身に付き、心身ともに健康な体づくりができます。マット運動、跳び箱、鉄棒などの体操プログラムをお子様の成長に合わせて段階的に取り入れて行います。	水	15:15～16:15	9/11 9/18 9/25 10/9 10/16 10/23 10/30 11/13 11/20 11/27	50人	4,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物
年中・年長(5歳～6歳児)	C4	キッズチア教室	チアの基本的な動作を習得し、「振付を覚えて踊りを完成」させます。自主性や協調性を身につけます。	火	15:15～16:15	9/10 9/24 10/8 10/15 10/29	15人	2,000円 (全5回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物、ポンポン※
小学1～3年	C5	ジュニアチア教室	チアの基本的な動作を習得し、「振付を覚えて踊りを完成」させます。自主性や協調性を身につけます。	火	16:30～17:30	9/10 9/24 10/8 10/15 10/29	15人	2,000円 (全5回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物、ポンポン※
小学生	C6	小学生体操教室	運動の土台作りを、発育段階に応じた様々な遊びを通じて経験していきます。また小学校体育に必要なマット運動、跳び箱、鉄棒のプログラムを段階的に取り入れて行います。	水	16:30～18:00	9/11 9/18 9/25 10/9 10/16 10/23 10/30 11/13 11/20 11/27	50人	4,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物
小学生	C7	小学生球技教室	ボールを使った運動やスポーツを行います。個人でのボールフィーリングやグループでのボール遊びを通じた様々なプログラムを行います。	金	16:30～18:00	9/13 9/20 9/27 10/11 10/18 10/25 11/1 11/15 11/22 11/29	50人	4,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物
小学生	C8	ゼルビアバントワーリング教室	楽しくバントワーリングの基礎を学びながら身体機能向上を目的としたクラスです。	木	16:15～17:35	9/12 9/19 9/26 10/10 10/17	20人	5,000円 (全5回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物
小学4～6年	C9	バスケットボール教室	フットワークで体力をつけながらドリブル・シュートをメインに学び、楽しくゲームができるように練習します。	土	9:30～11:30	9/14 9/28 10/19 11/2 11/16 12/14 12/21	50人	3,500円 (全7回)	アリーナ	室内履き、タオル、飲物

※「キッズチア教室」「ジュニアチア教室」のポンポンをお持ちでない場合は1組1,000円で購入となります。

18歳以上	A1	初級ヨガ教室	初めての方でも楽しくヨガポーズ取ることができ、心身ともにリラックスできます。	火	9:30～10:30	9/10 9/24 10/8 10/15 10/29 11/12 11/19 11/26 12/10 12/17	40人	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲物
18歳以上	A2	中級ヨガ教室	初級レベルからさらに柔軟性・体幹の意識を深め、ひとつひとつのポーズとじっくり向き合いながら身体機能向上や集中力UPを目指します。	火	10:45～11:45	9/10 9/24 10/8 10/15 10/29 11/12 11/19 11/26 12/10 12/17	40人	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲物
18歳以上	A3	初心者太極拳教室	基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力の向上を図ります。	火	9:30～10:30	9/10 9/24 10/1 10/8 10/15 10/29 11/12 11/19 11/26 12/10	25人	5,000円 (全10回)	会議室	室内履き、タオル、飲物
40歳以上	A4	脳トレ&筋トレ体操教室	脳からの刺激を体への動きに繋がります。足を上げる、腕を振る、しっかり歩くための運動を行います。	水	10:30～11:30	9/11 9/18 9/25 10/2 10/9 10/23 10/30 11/13 11/20 11/27	20人	4,000円 (全10回)	会議室	室内履き、タオル、飲物
40歳以上	A5	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と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。	金	10:00～11:00	9/20 9/27 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/15 11/22 11/29	20人	4,000円 (全10回)	会議室	室内履き、タオル、飲物
40歳以上	A6	リラックス&リフレッシュ体操教室	簡単な動きの中で楽しく運動を行っていきます。週によって、筋トレ、ボール、リズム体操など変化が豊富で、体のいろいろな動きを楽しみます。	金	13:15～14:30	9/20 9/27 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29	50人	4,000円 (全10回)	多目的室	室内履き、タオル、飲物

教障室者	18歳以上	H1	障がい者卓球教室	障がい者の方の教室です。ラケットにボールを当てることから始めて、ラリーができるようになるまでを目指していきます。	土	13:00～14:30	10/26 11/2 11/9 11/16 12/7	20人	1,000円 (全5回)	多目的室	室内履き、タオル、飲物ラケット
------	-------	----	----------	----------------------------------------------------------	---	-------------	----------------------------	-----	-----------------	------	-----------------

自由参加スポーツ教室のご案内

参加料 一般400円/高齢者(65歳以上)・障がい者200円

※(★)…教室の強度

教室名	内容	曜日	時間	場所	持物
エアロビクス	弾む動きも織り交ぜながら、楽しく動くエアロビクスです。	火	13:45～14:35	多目的室	室内履き、タオル、飲物
		水	19:00～19:50		
		土	11:00～11:50		
ラテンエアロビクス	ダンスを取り入れたエアロビクスにより、楽しみながら健康増進を図ります。	火	12:15～13:05	多目的室	室内履き、タオル、飲物
健康体操(★)	ストレッチとウォーキングを中心に、簡単な筋力トレーニングや手と頭の体操などを行います。日常生活を快適に過ごせる体作りを目的とします。	金	9:00～9:50	多目的室	室内履き、タオル、飲物
			10:00～10:50		
健康体操(★★)	リズムに乗って楽しく全身を動かしたり、手ぬぐいを使ってストレッチや筋力トレーニングを行います。筋力・持久力の向上、肩こりの予防や解消を目的とします。	水	12:15～13:05	多目的室	室内履き、タオル、飲物
			13:30～14:20		
健康体操(★★★)	音楽に合わせて色々なステップを踏み楽しく全身を動かします。時間をかけて継続して運動することにより、脂肪燃焼と持久力向上を図り、あわせてリズム感の向上も目的とします。	土	9:00～9:50	多目的室	室内履き、タオル、飲物
			10:00～10:50		
自重トレーニング	自分の体重を利用したトレーニング。スクワットや腕立て伏せ等の種目を正しいフォームで行い運動効果を高めます。	金	11:00～11:50	多目的室	室内履き、タオル、飲物
卓球	初心者を対象に、基本技術の実技指導とゲームを行います。	木	9:30～11:30	アリーナ	室内履き、タオル、飲物ラケット
バドミントン	初心者を対象に、基本技術の実技指導とゲームを行います。	火	9:30～11:30	アリーナ	室内履き、タオル、飲物ラケット
太極拳	基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力の向上を図ります。	第2・4月 木	9:00～9:50	多目的室	室内履き、タオル、飲物
			9:00～9:50		
初級ヨガ	基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力の向上を図ります。	第2・4月 木	10:00～10:50	多目的室	タオル、飲物
			10:00～10:50		
中級ヨガ	初級レベルからさらに柔軟性・体幹の意識を深め、ひとつひとつのポーズとじっくり向き合いながら身体機能向上や集中力UPを目指します。	第2・4月 木	11:00～11:50	多目的室	タオル、飲物
			11:00～11:50		
骨盤調整	骨盤周辺の筋肉を鍛え、姿勢の改善や腰痛予防、体の正しい使い方を覚え、バランスを整えます。	水	20:00～20:30	多目的室	タオル、飲物

※「ヨガ」のレベル分けおよび「骨盤調整」は2019年9月からとなります。

注意事項

定期参加スポーツ教室

- 参加料は、初回参加日(参加前)に券売機で利用券を購入し、提出してください。
- 最小催行人数に達しない場合は中止となる場合がございます。 ■各教室開始時間30分前より受付開始となります。

自由参加スポーツ教室

- 事前のお申し込みは必要ありません。
- 参加される場合は券売機にて利用券を購入し、講師にお渡しください。

全参加者

- 中止・変更になる場合がございます。施設ホームページをご確認ください。

サン町田旭体育館
所在地:東京都町田市旭町3丁目20-60

利用時間 ●午前9時から午後9時
休館日 ●第1・第3・月曜日(休日の場合は翌日)
●年末年始

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>

サン町田旭体育館 検索

バス乗り場
町田駅
バス乗り場11番
藤の台団地行
鶴川駅行
「体育館前」下車
徒歩0分
駐車場143台

交通アクセス