

# 11月 サン町田旭体育館 予定表

			9	12	15	18	21
1	アリーナ	A	バレー	Nスポ	教室	卓球	
(金)	多目的室	B	健康体操/自重	教室	社交ダンス		
2	アリーナ	A	教室	F卓球		卓球	
(土)	多目的室	B	健康体操/エアロ	バド			
3	アリーナ	A	団地野球連盟 開会式	バド			
(日)	多目的室	B					
4	アリーナ	A	町田市文化スポーツ振興部オリパラ課 パラバドミントンインドネシア代表合宿				
(月)	多目的室	B					
5	アリーナ	A	休館日				
(火)	多目的室	B					
6	アリーナ	A	町田市文化スポーツ振興部オリパラ課 パラバドミントンインドネシア代表合宿				
(水)	多目的室	B	教室	健康体操	社交ダンス	エアロ/骨盤	
7	アリーナ	A	町田市文化スポーツ振興部オリパラ課 パラバドミントンインドネシア代表合宿				
(木)	多目的室	B	太極拳/ヨガ			社交ダンス	
8	アリーナ	A	町田市文化スポーツ振興部オリパラ課 パラバドミントンインドネシア代表合宿				
(金)	多目的室	B	健康体操/自重	教室	社交ダンス		
9	アリーナ	A	町田市文化スポーツ振興部オリパラ課 パラバドミントンインドネシア代表合宿				
(土)	多目的室	B	健康体操/エアロ	教室	ダンススポーツ連盟		
10	アリーナ	A	町田市文化スポーツ振興部オリパラ課 パラバドミントンインドネシア代表合宿				
(日)	多目的室	B					
11	アリーナ	A	卓球連盟 ラケット練習会				
(月)	多目的室	B	太極拳/ヨガ				
12	アリーナ	A	バド	卓球		剣道	
(火)	多目的室	B	バド				
13	アリーナ	A	バド		教室	バド	
(水)	多目的室	B	教室	健康体操	社交ダンス	エアロ/骨盤	
14	アリーナ	A	卓球		なぎなた連盟	バレー	
(木)	多目的室	B	太極拳/ヨガ			社交ダンス	

◆「教室」は定期参加スポーツ教室です。  
事前に申込みの上、当選された方が対象です。

## 自由参加スポーツ教室

### ◆卓球

木曜日 → 9:30~11:30

### ◆バドミントン

火曜日 → 9:30~11:30

### ◆健康体操

水曜日 → 12:15~13:05 (1部)

13:30~14:20 (2部)

金曜日 → 9:00~9:50 (1部)

10:00~10:50 (2部)

土曜日 → 9:00~9:50 (1部)

10:00~10:50 (2部)

運動量

☆☆

☆☆

☆

☆

☆☆☆

☆☆☆

### ◆自重トレーニング

金曜日 → 11:00~11:50

### ◆太極拳

第2・第4月曜日 → 9:00~9:50

木曜日 → 9:00~9:50

### ◆初級ヨガ

第2・第4月曜日 → 10:00~10:50

木曜日 → 10:00~10:50

### ◆中級ヨガ

第2・第4月曜日 → 11:00~11:50

木曜日 → 11:00~11:50

### ◆エアロビクス

火曜日 → 13:45~14:35

水曜日 → 19:00~19:50

土曜日 → 11:00~11:50

### ◆ラテンエアロビクス

火曜日 → 12:15~13:05

### ◆骨盤調整

水曜日 → 20:00~20:30

			9	12	15	18	21
15	アリーナ	A	バレー	Nスポ	教室	卓球	
(金)	多目的室	B	健康体操/自重	教室	社交ダンス		
16	アリーナ	A	教室	スポーツ課 スポーツにチャレンジ	障がい福祉課 教室	卓球	
(土)	多目的室	B	健康体操/エアロ	教室	ダンススポーツ連盟		
17	アリーナ	A	町田市バスケットボール協会 市民体育祭				
(日)	多目的室	B					
18	アリーナ	A	休館日				
(月)	多目的室	B					
19	アリーナ	A	バド	卓球		剣道	
(火)	多目的室	B	バド				
20	アリーナ	A	バド		教室	バド	
(水)	多目的室	B	教室	ラテン/エアロ			
21	アリーナ	A	卓球	町田市いきいき生活部高齢者福祉課 町トレ交流会		バレー	
(木)	多目的室	B	太極拳/ヨガ			社交ダンス	
22	アリーナ	A	バレー	Nスポ	教室	卓球	
(金)	多目的室	B	健康体操/自重	教室	社交ダンス		
23	アリーナ	A	町田市バレーボール連盟 親睦ソフトバレーボール大会				
(土)	多目的室	B					
24	アリーナ	A	町田市少年少女バレーボール協会 第46回 優勝旗争奪町田 決勝戦				
(日)	多目的室	B					
25	アリーナ	A	卓球	卓球連盟 ラケット練習会			
(月)	多目的室	B	太極拳/ヨガ				
26	アリーナ	A	バド	卓球		剣道	
(火)	多目的室	B	バド				
27	アリーナ	A	バド		教室	バド	
(水)	多目的室	B	教室	健康体操	社交ダンス	エアロ/骨盤	
28	アリーナ	A	卓球		なぎなた連盟	バレー	
(木)	多目的室	B	太極拳/ヨガ			社交ダンス	
29	アリーナ	A	バレー	Nスポ	教室	卓球	
(金)	多目的室	B	健康体操/自重	教室	社交ダンス		
30	アリーナ	A	町田市少年少女バレーボール協会 第21回ソフトバレーボールフェスティバル				
(土)	多目的室	B					

開放枠… 種目

登録団体利用枠…