

Table with 4 columns: Activity Name, Day, Time, and Instructor/Notes. Includes activities like 健康太極拳, シェイフボディ, 健康体操, エアロビクス, and ヨガ.

◇火曜日の健康体操と木曜日の手ぬぐい体操は2部制の完全入れ替え制です。
◇「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。
◇土曜日15~18時の第2武道場の小・中学生柔道公開指導と合気道開放は並行して行います。
◇F卓球...初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。

4月お楽しみフィットネスプログラム 『アロマリラクゼーション』

アロマオイルの香りの中でストレッチを行なうリラクゼーションプログラムです。ゆったりとした呼吸を繰り返し、心と身体のバランスを整えます。1日の疲れを癒すリラクゼーションをぜひご体験ください。みなさまのご参加をお待ちしています！

日時: 2018年4月18日(水) 19:00~20:00
場所: 第二武道場
参加費: 無料
持ち物: 運動できる服装、タオル、飲み物、対象: 町田市在住、在勤、在学の18歳以上の方



※当日直接会場へお越しください。
※定員はありませんが、参加者多数の場合人数を制限させていただきます。ご了承ください。ご了承ください。

Main activity schedule table with columns for dates (9-29) and rows for Main, Sub, Small Gymnasium, Martial Arts, and Archery. Includes various sports like tennis, badminton, table tennis, basketball, and martial arts.

4月9日(月) 無料体験会のお知らせ

① シェイフボディ 10:00 ~ 11:00 第一武道場
② のびのび健康づくり体操 13:30 ~ 14:30 第二武道場
③ ヨガ 19:30 ~ 20:30 第二武道場
参加費: 無料
持ち物: 運動できる服装、タオル、飲み物、室内シューズ(①のみ)
対象: 町田市在住、在勤、在学の18歳以上の方

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9時~18時ご利用になります。
☆印の日は18時~21時ご利用になります。

- 7日(土) ○18日(水) ☆22日(日)
8日(日) 19日(木) ☆28日(土)
14日(土) 20日(金) ☆29日(日)
☆15日(日) 21日(土) 30日(月)

● 3/31(土)、4/1(日) および 4/7(土)、8(日) 10:00~16:00で 恩田川沿い屋外スペース(第一駐車場含む)にて『町田さくらまつり』が開催されます。

