

2018年12月 町田市立総合体育館 予定表

12月のお楽しみフィットネスプログラム

『エンジョイ♪フィットネス ~X'mas Version~』



12月のお楽しみフィットネスプログラムは「エンジョイ♪フィットネス ~X'mas Version~」です。2018年の締めくくりとなる今回のイベントはいつもの公開指導のプログラムを複数組み合わせ合わせたスペシャルバージョンです。初めての方もこの機会にぜひご参加ください！

日時：2018年12月17日(月)

- ①「健康体操&手ぬぐい体操&アンチエイジング体操」
9:30~10:30
- ②「エアロピクス&シェイプボディ」
10:45~12:00

場所：サブアリーナ
参加費：無料
持ち物：運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
※①に参加の方は手ぬぐい(タオル)
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くことがあります。
ご了承のほどよろしくお願いいたします。

		9		12		15		18		21		9		12		15		18		21									
		3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)		9 (日)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)		16 (日)	
メイン	A	休館日																											
	B	休館日																											
サブ	A	休館日																											
	B	休館日																											
小体育室	休館日																												
武道場	第1	休館日																											
	第2	休館日																											
和洋弓場	休館日																												

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18~21時ご利用になります。
◎印の日は12~21時ご利用になります。

★ 1日(土)	28日(日)	★ 6日(木)	◎ 7日(金)	★ 8日(土)	9日(日)
15日(土)	16日(日)	18日(火)	◎ 19日(水)	21日(金)	22日(土)
23日(日)	★ 24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	



- ◇ F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。
 - ◇ 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。
 - ◇ 「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。
- 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。