

3月のお楽しみフィットネスプログラム
『ラテンエアロ』

3月のお楽しみプログラムはラテンのリズムに合わせて全身を動かす「ラテンエアロ」です。曲線的な動きが特徴のラテンエアロは股関節周りの筋肉をたくさん動かし、ヒップアップやウエストシェイプを狙います。脂肪燃焼や体カをつけたい方におススメです！

日時：2019年3月11日（月） 15:15～16:15
場所：小体育室
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
対象：町田市内在住、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。
※定員はありますが、ご了承ください。

2019年3月 町田市立総合体育館 予定表

● 3/23（土）、24（日）および 3/30（土）、31（日）10:00～17:00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。

ジョギングコース中止のお知らせ

下記の日、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～12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。



2日（土） 3日（日） ☆9日（土） 10日（日）
16日（土） 17日（日） 21日（木） ☆23日（土）
☆24日（日） ◇26日（火） 27日（水） 28日（木）
☆29日（金） 30日（土） ☆31日（日）

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																																																											
		4（月）					5（火）					6（水）					7（木）					8（金）					9（土）					10（日）																																																
メイン	A						Nテニス					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																																						
	B						Sバレー					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																																	
サブ	A																																																																															
	B																																																																															
小体育室	休館日																					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球													
武道場	第1																																																																															
	第2						健康体操																																																																									
和洋弓場						和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー																			
		11（月）					12（火）					13（水）					14（木）					15（金）					16（土）					17（日）																																																
メイン	A	Nスポ					フットサルスクール					Nテニス					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																							
	B						フットサルスクール					Sバレー					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																		
サブ	A	バド																																																																														
	B																																																																															
小体育室						卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球																			
武道場	第1	シェイプボディ																																																																														
	第2						のびのび健康					教室					ヨガ					健康体操					教室					手ぬぐい					柔道					教室					アンチエイジング					ヨガ					リズム					ヨガ																		
和洋弓場	和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー														
		18（月）					19（火）					20（水）					21（木）					22（金）					23（土）					24（日）																																																
メイン	A						Nテニス					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																							
	B						Sバレー					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																		
サブ	A																																																																															
	B																																																																															
小体育室	休館日																					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球								
武道場	第1	シェイプボディ																																																																														
	第2						健康体操																																																																									
和洋弓場	和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー														
		25（月）					26（火）					27（水）					28（木）					29（金）					30（土）					31（日）																																																
メイン	A	Nスポ					フットサルスクール					Nテニス					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																												
	B						フットサルスクール					Sバレー					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド					バド																							
サブ	A	バド																																																																														
	B																																																																															
小体育室						卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球					卓球																								
武道場	第1	シェイプボディ																																																																														
	第2						のびのび健康					教室					ヨガ					健康体操					教室					手ぬぐい					柔道					教室					アンチエイジング					ヨガ					リズム					ヨガ																		
和洋弓場	和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー					和弓					アーチェリー														

◇「教室」はスポーツ教室です。事前申込の上、当選された方が対象です。
◇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。

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。

※F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。