

9月のお楽しみフィットネスプログラム 『リラックスヨガ』

ゆったりとした呼吸に合わせて身体をゆるめ、様々なヨガのポーズを楽しむプログラムです。1日の疲れを癒すような心地よいヨガを体験していただけます。みなさまのご参加をお待ちしています！

日 時：2017年 9月 20日（水） 19:30～20:30
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。
※定員はありますが、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。



2017年 9月 町田市立総合体育館 予定表

◆ 公開指導

のびのび健康づくり体操	月曜日	13:30~14:30
シェイプボディ	月曜日	19:00~20:00
健康体操	火曜日	9:15~10:15(1部) 10:45~11:45(2部)
エアロピクス	火曜日	19:00~20:00
	木曜日	10:30~11:30
	金曜日	13:30~14:30
健康太極拳	木曜日	9:15~10:15
手ぬぐい体操	木曜日	13:30~14:30
アンチエイジング体操	金曜日	13:30~14:30
	金曜日	15:00~16:00
ヨガ	土曜日	10:45~11:45
リズム体操	土曜日	9:15~10:15

◇ 火曜日の健康体操は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。
注：空白部分は団体専用利用枠です。『まだら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。

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21																																								
		1 (金)					2 (土)					3 (日)																																												
メイン	A	バドミントン連盟 第17回レディース近郊大会					卓球連盟 第18回町田市卓球連盟加盟団体前期リーグ卓球大会					バレーボール連盟 武相大会 一般男子・女子の部																																												
	B																																																							
	C																																																							
サブ	A	バド					教室					バド																																												
	B																																																							
小体育室	卓球		エアロ		卓球		F卓球		一般体操・リズム運動連盟公開指導!		F卓球		F卓球		F卓球		社交ダンス																																							
武道場	第1	剣道					教室					なぎなた連盟特別教室																																												
	第2	アンチエイジング ヨガ 教室					リズム ヨガ					小中柔道 合気道 柔道																																												
和洋弓場	和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー 和弓																																							
		4 (月)					5 (火)					6 (水)					7 (木)					8 (金)					9 (土)					10 (日)																								
メイン	A						日本障がい者バドミントン連盟					日本障がい者バドミントン連盟					日本障がい者バドミントン連盟					日本障がい者バドミントン連盟					日本障がい者バドミントン連盟					日本障がい者バドミントン連盟																								
	B																																																							
	C																																																							
サブ	A						ヒューリック・ダイハツ JAPANパラバドミントン国際大会 2017 前日準備					ヒューリック・ダイハツ JAPANパラバドミントン国際大会 2017 前日準備					ヒューリック・ダイハツ JAPANパラバドミントン国際大会 2017 前日準備					ヒューリック・ダイハツ JAPANパラバドミントン国際大会 2017 前日準備					ヒューリック・ダイハツ JAPANパラバドミントン国際大会 2017 前日準備					ヒューリック・ダイハツ JAPANパラバドミントン国際大会 2017 前日準備																								
	B																																																							
小体育室	休館日																																																							
武道場	第1																																																							
	第2																																																							
和洋弓場	和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓			
		11 (月)					12 (火)					13 (水)					14 (木)					15 (金)					16 (土)					17 (日)																								
メイン	A	フィットサルスクール					Nテニス					バド					関東学生バドミントン連盟 関東学生バドミントン秋季リーグ戦					関東学生バドミントン連盟 関東学生バドミントン秋季リーグ戦					教室					バド					東京都スポーツ推進委員会 広域地区別研修会					バレーボール連盟 武相大会 レディースの部														
	B																																																							
	C																																																							
サブ	A	日本障がい者バドミントン連盟															バレー					卓球					教室					バレー					バド					東京都ソフトバレーボール連盟 秋季ソフトバレーフェスティバル 関東大会予選会														
	B																																																							
小体育室	F卓球		卓球		卓球		卓球		エアロ								社交ダンス		卓球		卓球		エアロ		卓球		卓球		F卓球		一般体操・リズム運動連盟公開指導!		F卓球		F卓球		F卓球		レクリエーション協会 レクリエーションダンス普及講習会		社交ダンス															
武道場	第1	教室					シェイプボディ					健康体操					教室					手ぬぐい					柔道					教室					アンチエイジング ヨガ 教室					リズム ヨガ					なぎなた連盟特別教室					剣道				
	第2																																																							
和洋弓場	和弓	アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		アーチェリー 講習会		アーチェリー 講習会		和弓		教室 (和)		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	卓球連盟 第50回町田市ダブルス卓球選手権大会										バド					バド					バド					バド					バレーボール連盟 武相大会 一般男女・レディースの部					少年少女バレーボール連盟 第60回町田市民体育祭 バレーボール競技の部																			
	B																																																							
	C																																																							
サブ	A																																																							
	B																																																							
小体育室	F卓球		卓球		卓球		卓球		エアロ								社交ダンス		卓球		卓球		エアロ		卓球		卓球		F卓球		F卓球		F卓球		F卓球		社交ダンス		F卓球		F卓球															
武道場	第1	つくし野剣友会婦人部 中権古納大会																																																						
	第2																																																							
和洋弓場	和弓	アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		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)																													
メイン	A	Nスポ					バドミントン連盟 日女カップ					バド					バド					教室					バド					町田サッカー協会 フットサル指導者講習会					剣道連盟 前日準備																			
	B																																																							
	C																																																							
サブ	A																																																							
	B																																																							
小体育室	卓球		卓球		卓球		卓球		エアロ								社交ダンス		卓球		卓球		エアロ		卓球		卓球		F卓球		F卓球		F卓球		F卓球		社交ダンス		F卓球		F卓球															
武道場	第1																																																							
	第2	のびのび健康					健康体操					教室					手ぬぐい					柔道					教室					アンチエイジング ヨガ 教室					なぎなた連盟特別教室					剣道														
和洋弓場	和弓	アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー		和弓		和弓		教室 (ア)		和弓		アーチェリー		和弓		アーチェリー														

ジョギングコース 中止のお知らせ

右記の日は、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 O印の日は9時~18時ご利用になれます。
// ◆印の日は15時~21時ご利用になれます。
// ☆印の日は18時~21時ご利用になれます。

18 (金)	☆ 28 (土)	38 (日)	58 (火)	68 (水)
7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)	◆ 11 (月)
○ 12 (火)	13 (水)	14 (木)	☆ 16 (土)	☆ 17 (日)
18 (月)	21 (木)	23 (土)	☆ 24 (日)	26 (火)
				30 (土)

※ 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。『まだら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。

