2017年 10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)
エアロビクス	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
ヨガ	金曜日	15：00～16：00
	土曜日	10：45～11：45
リズム体操	土曜日	9：15～10：15

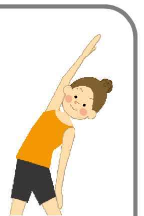
◇火曜日の健康体操は2部制の完全入れ替え制です。
◇「教室」はスポーツ教室です。事前に申込みの上、当選された方が対象です。
◇土曜日15～18時の第２武道場の小・中学生柔道公開指導と合気道開放は並行して行います。
◇ F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。

10月お楽しみフィットネスプログラム
『はじめてエアロ』

10月のお楽しみプログラムは「はじめてエアロ」です。エアロビクス未経験者・初心者を対象とした基本的なステップや振り付けを楽しんでいただけるプログラムです。音楽に合わせて動くことが好きな方やじっくりと汗をかきたい方におススメです。ぜひご参加ください！

日　時：2017年 10月 9日（月）　10：30 ～ 11：30
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。



		1（日）
メイン	A	剣道連盟 第60回市民体育祭剣道大会
	B	
	C	
サブ	A	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 F卓球／卓球 社交ダンス
武道場	第1	柔道連盟 市民体育祭柔道大会 剣道
	第2	合気道
和洋弓場		教室（和） アーチェリー 和弓 アーチェリー

		2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	8（日）
メイン	A	休館日	Nテニス バド バド	バド バド フットサルスクール	卓球 大原簿記専門学校スポーツフェスティバル練習	教室 バド 町田市職員互助会バドミントン大会	町田サッカー協会 フットサルMFA大会	バレーボール連盟 市民体育祭
	B		Sバレー	Mテニス				
	C		バスケ 教室	バド 教室				
サブ	A		教室	バレー バドミントン連盟レディース部研修会 卓球	太極拳 エアロ 卓球 バドミントン連盟講習会（トリプルス） 教室 バレー	バド 体力テスト前日準備	スポーツ振興課 市民体力テスト バド	
	B							
小体育室			卓球 卓球 エアロ	教室 社交ダンス	卓球	卓球 エアロ 卓球	F卓球／卓球 一般体操・リズム運動連盟公開指導Ⅰ F卓球／卓球 社交ダンス	武術太極拳連盟講習会 F卓球／卓球
武道場	第1			チアリーディングスクール		剣道	教室 なぎなた連盟特別教室	剣道
	第2		健康体操 柔道	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 小中柔道 合気道 柔道	合気道
和洋弓場			和弓 アーチェリー 和弓 和弓	アーチェリー 弓道連盟師範特別教室 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	教室（和） アーチェリー協会 アーチェリー秋季大会 和弓

		9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）
メイン	A	バレーボール連盟 市民体育祭	Nテニス バド バド	バド バド フットサルスクール	卓球 Nテニス	ペスカドーラ町田 バド 教室 バド	バドミントン連盟 第60回市民体育祭	Fリーグ ASVペスカドーラ町田 VS 府中アスレティックFC
	B		Sバレー	Mテニス	Mテニス			
	C		バスケ 教室	バド 教室	Sバレー バスケ			
サブ	A		社会福祉法人合掌苑 第9回合掌苑 風船バレーボール大会 教室	バレー 卓球	太極拳 エアロ 卓球 教室 バレー	バド 町田市職員互助会ソフトバレーボール大会	卓球連盟ラージボール講習会 スポーツ振興課 まちスポ	【17：00 キックオフ】 ★観覧にはチケットが必要です
	B							
小体育室		はじめてエアロ F卓球／卓球	卓球 卓球 エアロ	教室 社交ダンス	卓球	卓球 エアロ 卓球	一般体操・リズム運動連盟公開指導Ⅰ F卓球／卓球	F卓球／卓球 F卓球／卓球 社交ダンス
武道場	第1			チアリーディングスクール		剣道	教室 なぎなた連盟特別教室 空手道連盟講習会	ASVペスカドーラ町田
	第2		健康体操	教室	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 小中柔道 合気道 柔道	
和洋弓場		弓道連盟 市民体育祭弓道大会 アーチェリー	和弓 アーチェリー 和弓 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	和弓 アーチェリー協会講習会 アーチェリー 和弓	教室（和） アーチェリー 和弓 アーチェリー

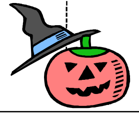
		16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）	22（日）
メイン	A	休館日	今日からはじめるスポーツ体験 バド	バド バド フットサルスクール	卓球 一般体操・リズム運動連盟 まちだ体操祭リハーサル	教室 バド 教室 バド	卓球連盟 第60回市民体育祭卓球大会 選挙前日準備	選挙管理委員会 衆議院議員選挙開票作業（予定）※1 および 空手道連盟 町田市空手道選手権大会 ※選挙が実施されない場合は大会および開放等に変更になります。最新の情報をご確認ください。
	B			Mテニス				
	C		教室	バド 教室				
サブ	A		教室	バレー 卓球	太極拳 エアロ 卓球 バドミントン連盟講習会（トリプルス） 教室 バレー	バド		
	B							
小体育室			卓球 卓球 エアロ	教室 チアリーディングスクール 社交ダンス	卓球	卓球 エアロ 卓球	F卓球／卓球 F卓球／卓球 社交ダンス	
武道場	第1				剣道連盟稽古会	剣道	教室 なぎなた連盟特別教室	
	第2		健康体操 柔道	教室	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 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	アーチェリー 弓道連盟師範特別教室 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	アーチェリー 弓道連盟喜寿祝射会 アーチェリー	教室（和） アーチェリー アーチェリー協会小中学生アーチェリー教室

		23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	29（日）
メイン	A	選挙片付け（予定）	Nテニス バド バド	バド バド フットサルスクール	卓球 Nテニス	教室 バド 教室 バド	東京都小学生バレーボール連盟 第38回東京都小学生バレーボール選手権大会	一般体操・リズム運動連盟 2017まちだ体操祭 町田市体育協会70周年記念
	B		Sバレー	Mテニス	Mテニス			
	C	バスケ	バスケ 教室	バド 教室	Sバレー バスケ			
サブ	A	バド	教室	バレー 卓球	太極拳 エアロ 卓球 教室 バレー	障がい福祉課 障がい者就職面接会	ダンススポーツ連盟 町田市民体育祭ダンススポーツ大会	
	B							
小体育室		卓球	卓球 卓球 エアロ	教室 チアリーディングスクール 社交ダンス	卓球	卓球 エアロ 卓球	F卓球／卓球	社交ダンス
武道場	第1	シェイプボディ				剣道	教室	剣道
	第2	のびのび健康 教室	健康体操 教室	教室	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 小中柔道 合気道 柔道	合気道
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 和弓	和弓 アーチェリー アーチェリー協会小中学生アーチェリー教室 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	アーチェリー 和弓 アーチェリー 和弓	教室（和） アーチェリー協会講習会 アーチェリー協会小中学生アーチェリー教室 和弓

		30（月）	31（火）
メイン	A	民生委員児童委員協議会親睦レクリエーション大会 フットサルスクール	Nテニス バド バド
	B		Sバレー
	C	バスケ	バスケ 教室
サブ	A	バド	教室
	B		
小体育室		卓球	卓球 卓球 エアロ
武道場	第1	シェイプボディ	
	第2		健康体操 教室 柔道
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 和弓

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◇印の日は 9時～12時、18～21時ご利用になれます。
〃　○印の日は 9時～15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。
〃　★印の日は 12時～21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。



1日（日）	◇ 5日（木）	○ 6日（金）	☆ 7日（土）
8日（日）	9日（月）	★ 13日（金）	14日（土）
15日（日）	● 17日（火）	◇ 19日（木）	21日（土）
22日（日）	★ 23日（月）	☆ 28日（土）	☆ 29日（日）
● 30日（月）			

◇ 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。

※1　10月22日（日）の衆議院議員選挙開票作業、および23日（月）の選挙片づけは予定変更となることがございますのでご了承ください。
なお、10月22日（日）が衆議院議員選挙開票作業の場合、18時以降トレーニングルームはご利用いただけません。

2017．9．1現在