

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～』

2017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プログラムを2つ組み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：2017年12月18日（月）  
9：30～10：30 健康体操&手ぬぐい体操  
10：45～12：00 エアロピクス&シェイプボディ

場 所：サブアリーナ  
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きます。  
※ご了承ください。ご了承ください。

2017年 12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
健康太極拳	木曜日	13:30~14:30
	木曜日	9:15~10:15
手ぬぐい体操	木曜日	13:30~14:30
	金曜日	13:30~14:30
アンチエイジング体操	金曜日	15:00~16:00
	土曜日	10:45~11:45
ヨガ	土曜日	9:15~10:15
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。

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	
メイン	A	1 (金)					2 (土)					3 (日)					
	B	体 操 連 盟 第9回町田フレンズカップ					体 操 連 盟 第9回町田フレンズカップ					体 操 連 盟 第9回町田フレンズカップ					
サブ	A	バド					バド					バド					
	B	バド					バド					バド					
小体育室	A	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	F卓球	F卓球	F卓球	F卓球	F卓球	F卓球	F卓球	F卓球	F卓球	社交ダンス	
	B	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	ダンス
武道場	第1						剣道	剣道	剣道	剣道	剣道	剣道	剣道	剣道	剣道	剣道	剣道
	第2						教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室
和洋弓場	A	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓
	B	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓

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

◀ 休館日の変更および年末年始休館日のご案内 ▶ 12月は第3月曜日を閉館とし、28日（木）を休館とさせていただきます。  
【休館日】2017年12月28日（木）～2018年1月4日（木）

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～18時ご利用になれます。  
// ◇印の日は9時～12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18時～21時ご利用になれます。

◇ 1日（金） 2日（土） 3日（日） ★ 7日（木） 9日（土）  
10日（日） ● 15日（金） 16日（土） 17日（日） ● 21日（木）  
☆ 22日（金） ● 23日（土） 24日（日）

※ 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。  
2017.11.1現在