

3月のお楽しみフィットネスプログラム

『HIP HOP』

今月のお楽しみフィットネスプログラムはストリートダンスのひとつである「HIPHOP」です。今回は初めての方を対象に基本的なリズムの取り方から身体の動かし方、そして最後は簡単な振り付けを覚えていただける内容を予定しております。ダンスを踊ったことのない方もぜひこの機会にご参加ください！

日時：2018年3月28日(水) 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きます。
 ※ご了承ください。ご了承ください。



2018年3月 町田市立総合体育館 予定表

●3/31(土)、4/1(日)および4/7(土)、8(日)10:00～16:00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。

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	12:15～13:15(1部) 13:45～14:45(2部)
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

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	
				1(木)					2(金)					3(土)						4(日)		
メイン	A	卓球	Mテニス				教室	バド						卓球連盟						少年少女バレーボール協会		
	B		Nテニス	教室										第45回武相地区卓球大会						第43回卒業記念		
	C		S/バレー	バスケ																バレーボール大会		
サブ	A	太極拳	卓球	教室	バレー	バド																
	B	エアロ																				
小体育室							卓球	卓球	エアロ	卓球		F卓球	F卓球							F卓球	F卓球	社交
												卓球	卓球							卓球	卓球	ダンス
武道場	第1											教室	教室									剣道
	第2																					合気道
和洋弓場		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	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	アーチェリー	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	弓道連盟	アーチェリー
																					第7回例会	

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	
				5(月)					6(火)					7(水)					8(木)			
メイン	A																					
	B																					
	C																					
サブ	A																					
	B																					
小体育室																						
武道場	第1																					
	第2																					
和洋弓場																						

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	
				12(月)					13(火)					14(水)					15(木)			
メイン	A	Nスポ		フットサルスクール																		
	B																					
	C																					
サブ	A																					
	B																					
小体育室																						
武道場	第1																					
	第2																					
和洋弓場																						

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	
				19(月)					20(火)					21(水)					22(木)			
メイン	A																					
	B																					
	C																					
サブ	A																					
	B																					
小体育室																						
武道場	第1																					
	第2																					
和洋弓場																						

		9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	
				26(月)					27(火)					28(水)					29(木)			
メイン	A	Nスポ		フットサルスクール																		
	B																					
	C																					
サブ	A																					
	B																					
小体育室																						
武道場	第1																					
	第2																					
和洋弓場																						

◇火曜日の健康体操と、木曜日の手ぬぐい体操は2部制の完全入れ替え制です。
 ◇「教室」はスポーツ教室です。事前申込の上、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。

ジョギングコース中止のお知らせ

右記の日、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～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。

- 3日(土) ☆ 4日(日) 10日(土) 11日(日) ☆ 13日(火)
- 16日(金) 17日(土) 18日(日) 21日(水) 22日(木)
- 23日(金) 24日(土) ☆ 25日(日) ☆ 30日(金) ☆ 31日(土)



◇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。
 ※F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。
 2018.2.19現在