

のびのび健康づくり体操	月曜日	13:30~14:30	健康太極拳	木曜日	9:15~10:15
シェイプボディ	月曜日	10:00~11:00	手ぬぐい体操	木曜日	① 12:15~13:15 ② 13:45~14:45
健康体操	火曜日	① 9:15~10:15 ② 10:45~11:45	アンチエイジング体操	金曜日	13:30~14:30
エアロピクス	火曜日	19:00~20:00	ヨガ	月曜日	19:30~20:30
	木曜日	10:30~11:30		金曜日	15:00~16:00
	金曜日	13:30~14:30	リズム体操	土曜日	10:45~11:45
				土曜日	9:15~10:15

◇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。

### 4月お楽しみフィットネスプログラム『アロマリラクゼーション』

アロマオイルの香りの中でストレッチを行なうリラクゼーションプログラムです。ゆったりとした呼吸を繰り返し、心と身体のバランスを整えます。1日の疲れを癒すリラクゼーションをぜひご体験ください。みなさまのご参加をお待ちしています！

日時：2018年4月18日(水) 19:00~20:00  
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。ご了承ください。ご了承ください。

		2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)		8 (日)	
メイン	A B C	休館日		Nテニス Sバレー バスケ	バド	バド	バド	卓球	Sバレー Mテニス Nテニス	バド	バド	ラージ町田 第19回小田急沿線 オープンラジボール大会		バドミントン連盟 第52回春季市民大会	
サブ	A B	休館日						卓球	卓球	バレー	バド	教室		バド	
小体育室		休館日		卓球	卓球	エアロ		卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球
武道場	第1 第2	休館日		健康体操		柔道		手ぬぐい	柔道	教室	アンチエイジング	ヨガ	リズム	ヨガ	合気道
和洋弓場		休館日		和弓	アーチェリー	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓
		9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)		14 (土)		15 (日)	
メイン	A B C	Nスポ	フットサルスクール	Nテニス Sバレー バスケ	バド	バド	バド	卓球	Sバレー Mテニス Nテニス	バド	バド	新日本スポーツ連盟町田卓球協議会		剣道連盟 第35回町田市剣道大会	
サブ	A B	バド			教室		教室	卓球	卓球	教室	バレー	バド	第7回町田オープン ペアマッチ卓球大会		バド
小体育室		卓球		卓球	卓球	エアロ		卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球
武道場	第1 第2	体験会①	体験会②	体験会③	健康体操			手ぬぐい	柔道	教室	アンチエイジング	ヨガ	リズム	ヨガ	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	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓
		16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)		22 (日)	
メイン	A B C	休館日		Nテニス Sバレー バスケ	バド	バド	バド	大相撲町田場所 前日準備		大相撲町田場所 前日準備		新日本スポーツ連盟 町田卓球協議会 第11回町田オープンABC=XYZ 団体卓球大会		※1 選挙管理委員会 衆議院議員補欠選挙開票作業(予定) および 全日本空手道松濤館関東地区協議会 第2回選手権大会	
サブ	A B	休館日			教室			大相撲町田場所 前日準備		大相撲町田場所 前日準備		F卓球 卓球		F卓球 卓球	
小体育室		休館日		卓球	卓球	エアロ	教室	大相撲町田場所 前日準備		大相撲町田場所 前日準備		F卓球 卓球		F卓球 卓球	
武道場	第1 第2	休館日		健康体操		柔道	教室	大相撲町田場所 前日準備		大相撲町田場所 前日準備		教室		教室	
和洋弓場		休館日		和弓	アーチェリー	和弓	和弓	大相撲町田場所 前日準備		大相撲町田場所 前日準備		教室		教室	
		23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)		29 (日)	
メイン	A B C	選挙 片付け (予定)	フットサルスクール	Nテニス Sバレー バスケ	バド	バド	バド	卓球	Sバレー Mテニス Nテニス	バド	バド	ママさんバレーボール連盟 春季大会		少年少女バレーボール協会 第49回青少年の日 スポーツ大会	
サブ	A B	バド			教室			卓球	卓球	教室	バレー	バド	教室	バド	教室
小体育室		卓球		卓球	卓球	エアロ	教室	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球
武道場	第1 第2	シェイプボディ	のびのび健康	教室	ヨガ	健康体操		手ぬぐい	柔道	教室	アンチエイジング	ヨガ	リズム	ヨガ	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	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓

◇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  
4月22日(日)の衆議院議員補欠選挙開票作業、  
および23日(月)の選挙片付けは  
予定変更となる場合がございますのでご了承ください。  
なお、4月22日(日)が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。

### 4月9日(月) 無料体験会のお知らせ

① シェイプボディ 10:00 ~ 11:00 第一武道場  
② のびのび健康づくり体操 13:30 ~ 14:30 第二武道場  
③ ヨガ 19:30 ~ 20:30 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、室内シューズ(①のみ)  
対象：町田市在住、在勤、在学の18歳以上の方

### ジョギングコース中止のお知らせ

下記の日は、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。

7日(土)	8日(日)	14日(土)	☆15日(日)
○18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
22日(日)	◆23日(月)	☆28日(土)	☆29日(日)
30日(月)			

● 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。