

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。



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。

Summary table for the week of March 11th, showing activities like health exercises, aerobics, and various sports in different halls.

Main activity schedule for the week of March 18th, including '休館日' (closed) and various sports like badminton, table tennis, and archery.

Main activity schedule for the week of March 25th, featuring '錦クラブ 第16回水原カップ' and national private high school volleyball tournaments.

Main activity schedule for the week of April 1st, including national private high school volleyball tournaments and 'バスケットボール協会 町田市総合バスケットボール選手権大会7日目'.

Main activity schedule for the week of April 8th, featuring 'バスケットボール協会 町田市総合バスケットボール選手権大会最終日' and 'HIP HOP' classes.

◇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～15時ご利用になります。
// ☆印の日は18時～21時ご利用になります。

- List of dates and times for the jogging course cancellations: 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』にて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。
2018.2.1現在