

8月のお楽しみフィットネスプログラム  
『格闘技エクササイズ』

「格闘技エクササイズ」は音楽に合わせて格闘技の動きを行なう有酸素運動です。身体を引き締めたい方やストレスを解消したい方におすすめです！

日時：2018年8月14日（火） 13:30～14:30

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申し上げます。



2018年8月 町田市立総合体育館 予定表

◇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。

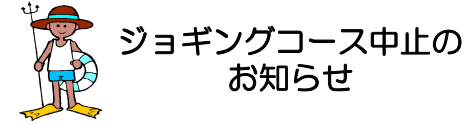
		9			12			15			18			21			9			12			15			18			21																	
		1 (水)									2 (木)									3 (金)									4 (土)									5 (日)								
メイン	A	町田チアリーダーズ連盟 第14回チアコンペティション									町田チアリーダーズ連盟 第14回チアコンペティション									近隣バレーボール大会 実行委員会 町田市強化練習									バド 町田びいばる 第17回町田成瀬オープン バアマッチ卓球大会									バドミントン連盟 第45回ジュニアシングルス大会								
	B																																													
サブ	A										社交 ダンス									卓球									卓球									バド								
	B																																													
小体育室	A																			エアロ									F卓球 卓球									F卓球 卓球								
	B																																													
武道場	第1	教室																											剣道																	
	第2										手ぬぐい									柔道									アンチエイジング ヨガ									リズム ヨガ								
和洋弓場	A	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 アーチェリー								
	B	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 アーチェリー								

		9			12			15			18			21			9			12			15			18			21																																												
		6 (月)									7 (火)									8 (水)									9 (木)									10 (金)									11 (土)									12 (日)																	
メイン	A	休館日									夏休みこどもフェア チャレンジマッスル 2018									小学生バレーボール連盟 前日準備									東京都小学生バレーボール連盟 第38回全日本バレーボール小学生大会 全国大会									東京都小学生バレーボール連盟 第38回全日本バレーボール小学生大会 全国大会									バレーボール連盟 武相大会 高校男子の部									バレーボール連盟 武相大会 高校男子の部									町田サッカー協会 フットサルMFA大会								
	B																																																																								
サブ	A	休館日																		エアロ									社交 ダンス									卓球									卓球									バド																	
	B																																																																								
小体育室	A	休館日																																																																							
	B																																																																								
武道場	第1	休館日									健康体操									柔道									手ぬぐい									柔道									アンチエイジング ヨガ									リズム ヨガ																	
	第2																																																																								
和洋弓場	A	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																										
	B	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																										

		9			12			15			18			21			9			12			15			18			21																																											
		13 (月)									14 (火)									15 (水)									16 (木)									17 (金)									18 (土)									19 (日)																
メイン	A	東京私立中学高等学校協会 東京私立中学校大会 (バレーボール)									Nテニス バド									バド									Sバレー Mテニス									バド									バスケットボール協会 第17回全国車椅子バスケットボール 大学選手権大会									バスケットボール協会 第17回全国車椅子バスケットボール 大学選手権大会																
	B																																																																							
サブ	A	バド																		バレー									卓球									バド									バド									バド																
	B																																																																							
小体育室	A	卓球									卓球 格闘技 エクササイズ									卓球									卓球									卓球									卓球																									
	B																																																																							
武道場	第1	教室																																				剣道									剣道																									
	第2																																																																							
和洋弓場	A	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																									
	B	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																									

		9			12			15			18			21			9			12			15			18			21																																											
		20 (月)									21 (火)									22 (水)									23 (木)									24 (金)									25 (土)									26 (日)																
メイン	A	休館日									バレーボール連盟 武相大会 高校女子の部									バレーボール連盟 武相大会 高校女子の部									バスケットボール協会 市内高校大会									バスカドーラ 町田									バレーボール連盟 武相大会									Fリーグ ASV バスカドーラ町田 VS パサジィ大分																
	B																																																																							
サブ	A	休館日																		バレー									卓球									バド									バド									バド																
	B																																																																							
小体育室	A	休館日									卓球									卓球									卓球									卓球									卓球									卓球																
	B																																																																							
武道場	第1	休館日									健康体操									柔道									手ぬぐい									柔道									アンチエイジング ヨガ									リズム ヨガ																
	第2																																																																							
和洋弓場	A	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																									
	B	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																									

		9			12			15			18			21			9			12			15			18			21																																											
		27 (月)									28 (火)									29 (水)									30 (木)									31 (金)																																		
メイン	A	Nスポ									フットサルスクール									Nテニス									バド									バド									バド																									
	B																																																																							
サブ	A	バド									教室									教室									バレー									卓球									バド									バド																
	B																																																																							
小体育室	A	卓球									卓球									卓球									卓球									卓球									卓球																									
	B																																																																							
武道場	第1	シェイプボディ									ヨガ									健康体操									手ぬぐい									柔道									アンチエイジング ヨガ																									
	第2	のびのび健康																																																																						
和洋弓場	A	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																									
	B	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 アーチェリー									和弓 アーチェリー																									



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18時～21時ご利用になれます。〇印の日は12時～21時ご利用になれます。

- 1日(水) 2日(木) ★ 3日(金) 4日(土) 5日(日)
- 7日(火) 8日(水) 9日(木) 10日(金) 11日(土)
- ★ 12日(日) ★ 13日(月) 18日(土) ★ 19日(日) 21日(火)
- 22日(水) ★ 23日(木) ○ 24日(金) 25日(土) 26日(日) ○ 31日(金)

◆公開指導

のびのび健康づくり体操	月曜日	13:30～14:30	◇火曜日の健康体操、木曜の手ぬぐい体操は2部制の完全入れ替え制です。
シェイプボディ	月曜日	10:00～11:00	
ヨガ	月曜日	19:30～20:30	
	金曜日	15:00～16:00	
健康体操	土曜日	10:45～11:45	◇「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。
	火曜日	①9:15～10:15 ②10:45～11:45	◇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。
エアロビクス	火曜日	19:00～20:00	
	木曜日	10:30～11:30	
手ぬぐい体操	金曜日	13:30～14:30	
	木曜日	①12:15～13:15 ②13:45～14:45	
アンチエイジング体操	金曜日	13:30～14:30	
リズム体操	土曜日	9:15～10:15	

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。必ず。