2018年 11月　町田市立総合体育館　予定表

※ F卓球…初心者、ファミリー優先の台が設けてあります。

11月のお楽しみフィットネスプログラム
『ルーシーダットン』

「ルーシーダットン」はタイに古くから伝わる健康法のひとつで、独自の深い呼吸とやさしいポーズで身体を気持ちよく動かし、全身を癒しながら整えていくプログラムです。慢性的な倦怠感や冷え・むくみが気になる方におススメです。

日　時：2018年 11月 24日（土）10：00 ～ 11：00
場　所：小体育室
参加費：無料
持ち物：運動できる服装、バスタオル(ヨガマットをご持参いただいても構いません)、飲み物

※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。
※ストレッチマットが必要な方は先着50名のみ貸し出し可能です。

		1（木）	2（金）	3（土）	4（日）
メイン	A	卓球 / Mテニス / 教室	障がい福祉課 前日準備	スポーツ振興課 前日準備	スポーツ振興課 ブラインドサッカー ドリームマッチ2018
	B	Nテニス			
	C	Sバレー / バスケ			
サブ	A	太極拳 / エアロ / 卓球 / 教室 / バレー	バド	障がい福祉課 第45回町田市障がい者スポーツ大会	卓球連盟 創立50周年記念式典 / 社交ダンス
	B				
小体育室		卓球	卓球 / エアロ / 卓球		
武道場	第1				剣道
	第2	手ぬぐい / 柔道	教室 / アンチエイジング / ヨガ / 教室	柔道	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 / 和弓	アーチェリー / 和弓 / アーチェリー / 和弓	教室（和） / アーチェリー / アーチェリー記録会 / 和弓

		5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）	11（日）
メイン	A	休館日	Nテニス / バド / バド	バド / バド / フットサルスクール	レクリエーション協会 第20回町田市レクリエーション男女別団体リーグ戦	ベスカドーラ町田 / バド	ママさんバレーボール連盟 第32回秋季大会	Fリーグ
	B		Sバレー	Mテニス				① 立川・府中 VS 仙台　14：00～
	C		バスケ / 教室	バド		教室 / バド		② 町田　VS　大阪　17：00～
サブ	A		教室	バレー / バドミントン連盟レディース部技術研修会	太極拳 / エアロ / 卓球 / 教室 / バレー	バド	ダンススポーツ連盟 町田市民体育祭 市民ダンススポーツ大会	★観戦にはチケットが必要です
	B							
小体育室		卓球 / 卓球 / エアロ	教室 / 社交ダンス		卓球	卓球 / エアロ / 卓球	F卓球 / 卓球 / 社交ダンス	ダンススポーツ連盟 JDSF公認指導員研修会
武道場	第1			チアリーディングスクール		剣道	教室 / なぎなた連盟特別教室	
	第2	健康体操 / 教室 / 柔道	教室		手ぬぐい / 柔道	教室 / アンチエイジング / ヨガ / 教室	リズム / ヨガ / 小中柔道 / 合気道 / 柔道	ASV ペスカドーラ町田
和洋弓場		和弓 / アーチェリー / 和弓 / 和弓	アーチェリー / 弓道連盟研修会 / 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 / 和弓	和弓 / アーチェリー / 和弓 / 和弓	和弓 / アーチェリー講習会 / アーチェリー小中学生アーチェリー教室 / 和弓	教室（和） / アーチェリー協会 アーチェリー記録会 / 和弓

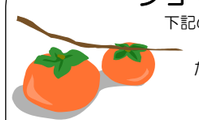
		12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）	18（日）
メイン	A	Nスポ / バドミントン連盟前日準備	バドミントン連盟 関東レディース大会	バド / バド / サッカー協会	卓球 / Mテニス / 教室	教室 / バド	高ケ坂・成瀬地区町内会連合会 第26回ソフトバレーボール大会	
	B			Mテニス	Nテニス	教室 / バド		
	C	バスケ		バド	Sバレー / バスケ			
サブ	A	バド	ラージ町田 仲間が集うラージボール大会	バレー / 卓球	太極拳 / エアロ / 卓球 / 教室 / バレー	社会福祉法人施設等連絡会 町田市ボッチャネットワーク大会2018	教室 / バド	体育協会 前日準備
	B							
小体育室		卓球	卓球 / 卓球 / エアロ	教室 / チアリーディングスクール / 社交ダンス	卓球	卓球 / エアロ / 卓球	居能太極拳連盟シニアスポーツ振興事業 / なぎなた連盟特別教室	体育協会
武道場	第1	シェイプボディ			剣道連盟町剣福古会	町田市ボッチャネットワーク大会 / 剣道	空手道連盟ジュニア教室	前日準備
	第2	のびのび健康 / 教室 / ヨガ	健康体操 / 教室	教室	手ぬぐい / 柔道	教室 / アンチエイジング / ヨガ / 教室	リズム / ヨガ / 小中柔道 / 合気道 / 柔道	
和洋弓場		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	和弓 / アーチェリー / 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 / 和弓	アーチェリー / 和弓 / アーチェリー講習会 / 小中学生アーチェリー教室 / 和弓	体育協会 すぽーつ祭まちだ2018

		19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）	25（日）
メイン	A	休館日	Nテニス / バド / バド	バド / バド / フットサルスクール	卓球 / Mテニス / 教室	卓球連盟 第51回町田市個人選手権卓球大会	バドミントン連盟 第47回シングルス大会	バレーボール連盟 秋季大会
	B		Sバレー	Mテニス	Nテニス			
	C		バスケ / 教室	バド	Sバレー / バスケ			
サブ	A		教室	バレー / 卓球	太極拳 / エアロ / 卓球 / 教室 / バレー	極真会館東京城西三和道場 直心杯空手道選手権大会	教室 / ダンススポーツ連盟 体育館開放運営協議会 ダンスの集い	
	B							
小体育室		卓球 / 卓球 / エアロ	教室 / チアリーディングスクール / 社交ダンス		卓球	F卓球 / 卓球 / ルーシーダットン / F卓球 / 卓球 / 社交ダンス	F卓球 / 卓球 / F卓球 / 卓球	
武道場	第1					直心杯空手道選手権大会	テコンドー協会 第15回町田市テコンドー選手権大会 第4回東京都オープンテコンドー選手権大会	ジャクパ剣道クラブ 後期剣道大会 / 剣道
	第2	健康体操 / 教室 / 柔道	教室		手ぬぐい / 柔道	心身統一合気道 誠心館道場発表会		合気道連盟 町田市合気道演武大会 / 合気道
和洋弓場		和弓 / アーチェリー / 和弓 / 和弓	アーチェリー / 弓道連盟師範特別教室 / 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 / 和弓	弓道連盟南部地区第5回例会 / アーチェリー	アーチェリー講習会 / 和弓 / アーチェリー小中学生アーチェリー教室 / 和弓	

		26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（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 / バド / フットサルスクール	卓球 / Mテニス / 教室	ベスカドーラ町田 / バド
	B		Sバレー	Mテニス	Nテニス	
	C	バスケ	バスケ / 教室	バド	Sバレー / バスケ	教室 / バド
サブ	A	バド	教室	バレー / 卓球	太極拳 / エアロ / 卓球 / 教室 / バレー	バド
	B					
小体育室		卓球	卓球 / 卓球 / エアロ	教室 / チアリーディングスクール / 社交ダンス	卓球	卓球 / エアロ / 卓球
武道場	第1	シェイプボディ				剣道
	第2	のびのび健康 / 教室 / ヨガ	健康体操 / 教室	教室	手ぬぐい / 柔道	教室 / アンチエイジング / ヨガ / 教室
和洋弓場		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	和弓 / アーチェリー / 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 / 和弓

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、日付の前に〇印の日は 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。

2日（金）	3日（土）	4日（日）	☆ 8日（木）
◇ 9日（金）	☆ 10日（土）	11日（日）	〇 12日（月）
13日（火）	17日（土）	18日（日）	23日（金）
24日（土）	25日（日）	◇ 30日（金）	

◇「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。
◇ 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。**

2018．10．1 現在