

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名のみ貸出し可能です。

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。

		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			障がい福祉課 前日準備					障がい福祉課 第45回町田市障がい者 スポーツ大会	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																																	
サブ	A	太極拳	エアロ	卓球	教室	バレー	バド																													
	B																																			
小体育室						卓球		卓球	エアロ	卓球												卓球連盟 創立50周年記念式典	社交 ダンス													
武道場	第1																						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				教室 (和)	アーチェリー 小学生 アーチェリー教室	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	教室	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 ①立川・府中 VS 仙台 14:00～ ②町田 VS 大阪 17:00～ ★観戦にはチケットが必要です												
	B						Sバレー					Mテニス																								
C	バスケ							教室																												
サブ	A													バレー	バドミントン連盟 レディース部 技術研修会		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	エアロ	教室		社交 ダンス												社交 ダンス												
武道場	第1																							剣道												
	第2					健康体操	教室			柔道	教室													なごな連盟 特別教室												
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	和弓	和弓	教室 (和)	アーチェリー協会 アーチェリー記録会											
		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 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																						
	B																																			
サブ	A																																			
	B	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																				
小体育室						卓球		卓球	卓球	エアロ	教室		社交 ダンス											高橋太極拳連盟 シニアスポーツ 振興事業												
武道場	第1	シェイプボディ																						なごな連盟 特別教室												
	第2					のびのび健康	教室			ヨガ	健康体操	教室												空手道連盟 ジュニア教室												
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	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	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓											
		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	フットサルスクール	卓球	Mテニス	教室																					
	B						Sバレー					Mテニス																								
C	バスケ							教室																												
サブ	A																																			
	B						バド									卓球	太極拳	エアロ	卓球	教室	バレー															
小体育室						卓球		卓球	卓球	エアロ	教室		社交 ダンス											F卓球 卓球												
武道場	第1	シェイプボディ																																		
	第2					健康体操	教室			柔道	教室													直心杯空手道選手権大会												
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	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	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	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	フットサルスクール	卓球	Mテニス	教室																					
	B						Sバレー																													
サブ	A																																			
	B	バド										卓球	太極拳	エアロ	卓球	教室	バレー	バド																		
小体育室						卓球		卓球	卓球	エアロ	教室		社交 ダンス											F卓球 卓球												
武道場	第1	シェイプボディ																																		
	第2					のびのび健康	教室			ヨガ	健康体操	教室												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												
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	アーチェリー	弓道連盟 南部地区第5回例会	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	アーチェリー	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓	和弓												

ジョギングコース中止のお知らせ
 下記の日、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～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) ○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。