

10月開催 教室一覧 開催スケジュールは4面のカレンダーをご覧ください

当日参加型教室

ご予約なしで参加できます！有料教室は2階インフォメーションカウンターにて受付、無料教室は直接会場へ

1回800円 (利用料含む)	水中エアロA	火	10:10～11:00	25m プール	泳げなくても大丈夫！ 音楽に合わせて体を動かす 水中エクササイズです！
	水中エアロB	水	11:10～12:00		
	水中エアロC	金	10:10～11:00		
	ヨガ	火	10:00～11:00	会議室	ゆったりとした動きと呼吸で 体も心もリフレッシュ♪ 毎月第1土曜日に開催するヨガ教室！ 平日は忙しい方も是非ご参加ください♪ バランスボールを使用したエクササイズです！ 9/3～10/22の期間限定で開催！！
	週末ヨガ	第1 土曜	10:00～11:00		
	バランスボールエクササイズ	木	11:00～12:00		
1回600円 (利用料含む)	成人クロールクラス	火	13:10～14:00	25m プール	曜日ごとに異なる泳法を練習します。 水泳がもっと楽しくなる！
	成人背泳ぎクラス	水			
	成人平泳ぎクラス	金			
	肩膝腰痛改善運動	木	13:00～13:50	会議室	腰痛などが気になる方へ… プールで楽しく運動を習慣化！
	ラテン骨盤 ダンスエクササイズ	金	10:00～11:00		
	青竹ピクス& バランスコーディネーション	第2・4 金曜	13:30～14:30		
1回300円	お母さんのストレッチ教室	10/14 10/21	15:30～16:00	会議室	お試し開催のストレッチ教室！ 普段着で気軽に参加できる教室です！！
参加費無料 (別途利用料) 途中参加OK！	無料 お試しエアロ	月	10:30～11:00	25m プール	水中エアロ初心者の方にオススメ！ 楽しく体を動かします！ クロールのワンポイント教えます！ 泳げない方も大歓迎☆
	無料 ワンポイントレッスン	月	11:10～12:00		

NEW!!

時間と会場が
変わります！

事前予約教室

電話もしくは2階インフォメーションカウンターにてご予約ください

参加費無料 (別途利用料)	リフレッシュ体操	水・金	15:30～16:00	会議室	運動不足の解消の効果あり！ 音楽に合わせて簡単な運動を行います。※10/14・21は休講
------------------	----------	-----	-------------	-----	---

集中参加型教室

往復はがきでお申し込み。申込方法についてはHPをご覧くださいか、お問合わせください

幼児ダンス		火	15:30～16:15	会議室	幼児及び小学生向けのダンス教室です！ 2020年度4期は10・11月に開催。 5期（2020年12・1月分）は 11月に募集を予定しております。
キッズダンス		火	16:30～19:50		
幼児スクール	火・木コース (Aクラスのみ)	火・木	15:30～16:30	25m プール	幼児及び小学生向けの水泳教室です！ 2020年度3期は9・10月に開催。 4期（2020年度11・12月分）は 10月に募集を予定しております。
		水コース (A・Bクラス)	水		
小学生スクール	火・木コース (A～Cクラス)	火・木	16:35～19:45		
	水コース (A・Bクラスのみ)	水	17:40～19:45		
フラダンススクール		木	15:00～16:00	会議室	2020年度2期は9～11月に開催。 次期の募集についてはホームページをご覧ください。

スポーツ振興事業

町田市のスポーツ振興の一環として行われる事業。市内在住、在勤、在学優先。申込についてはお問合わせください

水中ウォーク教室	水	10:00～11:00	25m プール	水中ウォーク 1期…9/2～10/7
初心者水泳教室	木	10:00～10:55		初心者・泳法別 1期…9/3～10/1
				2期…10/8～11/5
泳法別水泳教室	木	11:05～12:00	各全5回 ※水中ウォーク 2期は中止となります	

10月		市立室内プール開館予定表			
1	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ 肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール	16	金	ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC 成人平泳ぎクラス リフレッシュ体操
2	金	ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC 成人平泳ぎクラス 青竹ピクス&バランスコーディネーション リフレッシュ体操	17	土	教室の開催はありません
3	土	週末ヨガ	18	日	
4	日	教室の開催はありません	19	月	休館日
5	月	休館日	20	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス 幼児・小学生スクール 幼児・キッズダンス
6	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス 幼児・小学生スクール 幼児・キッズダンス	21	水	水中エアロB 成人背泳ぎクラス 幼児・小学生スクール お母さんのストレッチ教室
7	水	水中ウォーク 水中エアロB 成人背泳ぎクラス 幼児・小学生スクール リフレッシュ体操	22	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ 肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール
8	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ 肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール	23	金	ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC 成人平泳ぎクラス 青竹ピクス&バランスコーディネーション リフレッシュ体操
9	金	ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC 成人平泳ぎクラス 青竹ピクス&バランスコーディネーション リフレッシュ体操	24	土	教室の開催はありません
10	土	教室の開催はありません	25	日	
11	日	教室の開催はありません	26	月	早朝公開 無料お試しエアロ 無料ワンポイントレッスン
12	月	早朝公開 無料お試しエアロ 無料ワンポイントレッスン	27	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス 幼児・小学生スクール 幼児・キッズダンス
13	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス 幼児・小学生スクール 幼児・キッズダンス	28	水	水中エアロB 成人背泳ぎクラス 幼児・小学生スクール リフレッシュ体操
14	水	水中エアロB 成人背泳ぎクラス 幼児・小学生スクール お母さんのストレッチ教室	29	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール
15	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ 肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール	30	金	ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC 成人平泳ぎクラス リフレッシュ体操 延長公開
10月の早朝公開…10/12、10/26 (6:00開館) 延長公開…10/30 (21:45遊泳終了、22:00閉館)			31	土	教室の開催はありません 

※各教室の内容や時間、会場などについては3面をご覧ください。

※各日程は予定となります。詳しくはHPをご覧ください。事前にお問い合わせ下さい。

公開時間 ※営業時間を短縮しております。お気を付けてください。

プール…9:30~20:00 (利用は19:45まで)

トレーニング室…2面「トレーニング室の予約方法について」参照

プール休憩時間

12:00 15:00 18:00

休館日

毎月第1・3月曜日 ※祝日の場合は翌日

利用料金

大人	高齢者	障がい者	子ども
310円	100円		無料
各種 お得な回数券あります			※夏季期間のみ100円

アクセス

小田急線「町田」駅下 町田バスセンター 14番乗場 市立室内プール経由 「野津田車庫行」もしくは「市立室内プール行」

※JR「町田」駅からお越しの場合は小田急線側までお回り下さい ※[まちっこ]のみ町田バスターミナルからご乗車になれます

お車の場合

町田駅方面より 町田街道交差点「桜美林学園東」を右折 信号を2つ越えたらすぐ

駐車場 第1~第3まで、192台 (有料)

所在地: 〒194-0203 東京都町田市図師町199-1 TEL: (042)792-7761



町田市立室内プール指定管理者 協栄グループ 株式会社協栄・東京体育機器株式会社共同事業体 発行