

12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！ 平日は忙しい方にオススメです♪
	週末ヨガ	12/5	10:00～11:00		
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	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	楽しく踊りながら骨盤の歪みを解消！	
	青竹ビクス& バランスコーディネーション	12/11 12/25	13:30～14:30	青竹を使ったエクササイズ！ 足裏を刺激することで自然治癒力を高めます！	
1回500円 (利用料含む)	シェイプアップエアロ	12/1 12/8	13:30～14:30	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。
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！
	無料 ワンポイントレッスン	月	11:10～12:00	プール	クロールのワンポイント教えます！ 泳げない方も大歓迎☆

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

料金が
変わります！

1回300円 (利用料含む)	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。
-------------------	----------	-----	-------------	-----	-------------------------------------

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

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5期は12・1月に開催。 6期（2020年度2・3月分）は 1月に募集を予定しております。
キッズダンス			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4期は11・12月に開催。 5期（2020年度1～3月分）は 12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		

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せください

初心者水泳教室	木	10:00～10:55	25m プール	初心者・泳法別 3期…11/12～12/10 4期…1/14～2/18
泳法別水泳教室		11:05～12:00		各全5回

12月		市立室内プール開館予定表			
1	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス シェイプアップエアロ 幼児・小学生スクール 幼児・キッズダンス	16	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
2	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	17	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 肩膝腰痛改善運動 幼児・小学生スクール
3	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 肩膝腰痛改善運動 幼児・小学生スクール	18	金	水中エアロC 成人平泳ぎクラス リフレッシュ体操
4	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	19	土	教室の開催はありません
5	土	週末ヨガ	20	日	
6	日	教室の開催はありません	21	月	休館日
7	月	休館日	22	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
8	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス シェイプアップエアロ 幼児・小学生スクール 幼児・キッズダンス	23	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
9	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	24	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 肩膝腰痛改善運動 幼児・小学生スクール
10	木	初心者水泳教室 泳法別水泳教室 肩膝腰痛改善運動 幼児・小学生スクール	25	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 延長公開
11	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	26	土	教室の開催はありません
12	土	教室の開催はありません	27	日	
13	日	教室の開催はありません	28	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
14	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	29	火	年末年始休館 12月29日(火)~1月4日(月) 上記の日程は年末年始のため 全館休館致します。 ※12月29日はカヌー教室のみの開催となります
15	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	30	水	
1 2月の早朝公開…12/14、12/28 (6:00開館) 延長公開…12/25 (21:45まで公開、22:00閉館)			31	木	

※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、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる可能性があります。

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…9:15~20:00 (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

休館日

12:00 15:00 18:00	毎月第1・3月曜日 ※祝日の場合は翌日
-------------------	---------------------

利用料金

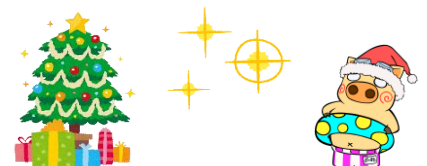
大人	高齢者	障がい者	子ども
310円	100円		無料
各種 お得な回数券あります			※夏季期間のみ100円

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