

1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	1/9	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	会議室	楽しく踊りながら骨盤の歪みを解消！
	青竹ピクス& バランスコーディネーション	1/8 1/22	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	火	13:30～14:30	会議室	音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！ ※1/12～3/2の期間限定
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。
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		クロールのワンポイント教えます！ 泳げない方も大歓迎☆

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、お問い合わせください

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A・B			16:30～18:40		
キッズダンスC			日		
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5期は1～3月に開催。 2021年度1期（2021年度4・5月分）は 3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	16:35～18:40		
		水コース (A・Bクラスのみ)	水		
フラダンススクール		木	15:00～16:00	会議室	2020年度3期は1～3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 4期…1/14～2/18 各全5回
泳法別水泳教室		11:05～12:00		

1月より
予約不要に！

ご好評につき
期間延長!!

2021年1月 町田市立室内プール開館予定表

1	金	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	16	土	教室の開催はありません
2	土		17	日	キッズダンスC
3	日		18	月	休館日
4	月		19	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
5	火	幼児・キッズダンス	20	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
6	水	リフレッシュ体操	21	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
7	木	教室の開催はありません	22	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
8	金	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	23	土	教室の開催はありません
9	土	週末ヨガ	24	日	キッズダンスC
10	日	教室の開催はありません	25	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
11	月		26	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
12	火	早朝公開 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	27	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
13	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	28	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
14	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	29	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
15	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	30	土	教室の開催はありません
1月の早朝公開…1/12、1/25 (6:00開館) 延長公開…なし			31	日	キッズダンスC

※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…9:15~19:00 (利用は18:45まで)
トレーニング室…2面「トレーニング室の利用について」参照

プール休憩時間

12:00 15:00

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 ※夏季期間のみ100円
各種 お得な回数券あります			

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 ※温浴施設建設工事の為第3駐車場のみ 70台 (有料)
 所在地: 〒194-0203 東京都町田市図師町199-1 TEL: (042)792-7761

