

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道 2017年11月号 vol. 84

予定表は
裏面へ

★秋のおすすめ教室★

◆**ヨガ** 火曜日 10:00~11:00

各1回800円 会議室開催
ゆったりとした動きと呼吸で
体も心もリフレッシュ♪

◆**ラテン骨盤ダンスエクササイズ**

金曜日 10:00~11:00

各1回600円 会議室開催
楽しく踊りながら骨盤の歪みを
解消しましょう♪

◆**肩膝腰痛改善運動教室**

木曜日 13:00~13:50

各1回600円 25mプール開催
腰痛などが気になる方へ…
プールで楽しく運動を習慣化!

★マナー向上&読書の秋★

11月は室内プールのマナー向上月間です!
この機会に一度周りを見直してみましょ。う。
プールはみんなで使う道路や公園と同じです。
一人一人の小さな気配りで、もっともっと
快適な室内プールにしていましょ!う!

また、読書の秋にちなんで皆様のおすすめの本を紹介するコーナーを設置します。
あなたのとおきの一冊を教えてください!
そして、オリジナルのしおりが作れるコーナーも!
室内プールで読書の秋を堪能しましょ!

★大会開催のお知らせ★

2017年11月4日(土)、5日(日)

2017年度日本マスターズ水泳長距離大会

2017年11月19日(日)

インターナショナルスポーツネットワーク杯

大会当日のプールの一般利用は出来ません。
尚、トレーニング室は通常通り公開いたします。

大会前日は高水位(水深1.4m~1.7m)となります。
また、水温は1℃~2℃程低くなりますので、
ご遊泳の際には十分にお気を付け下さい。

大会前日の18:10より、
50mプール電光掲示板側1コースを、
スタートコースとして開放します。
詳しくはお問い合わせください。

★さむ~い季節...★

室内プールの室温は、冬でも30℃あります。
ですが、ぬれたままプールサイドを歩いていると
結構寒いな~と感じることがありますね。
そんなときは、タオルで出来るだけ身体や水着の
水気を取りましょ。
それだけでもある程度寒さを軽減することが出来ます。
お試しください♪

11月27日(月)は早朝公開日です!

朝6:00~

プール・トレーニング室

早朝公開日は6:00から通常公開となります。
是非ご利用ください!

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)

室内プールのHPへGO!



<http://machidapool.kbm.cc/>

次号の「さくらの道」は11月10日頃に発行となります

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

11月		市立室内プール 開館予定表						
次号の「さくらの道」は平成29年11月10日頃の発行となります。								
1	水	水中ウォーク教室 フラダンススクール	水中エアロB 成人背泳ぎクラス	16 木	初心者水泳教室 幼児スクールA	泳法別水泳教室 小学生スクールABC	肩膝腰痛改善水中運動	
2	木	初心者水泳教室 肩膝腰痛改善水中運動	泳法別水泳教室 ロコモ	17 金	ラテン骨盤ダンスエクササイズ 成人平泳ぎクラス	水中エアロC かんたん無料レッスン		
3	金	高水位公開日 ※水深1.4m～1.7m 水温が低くなります。 スタートコース開放		18 土	高水位公開日 ※水深1.4m～1.7m 水温が低くなります。 スタートコース開放			
4	土	水泳競技大会 プール ⇒ 一般利用不可 トレーニング ⇒ 通常公開			19 日	水泳競技大会 プール ⇒ 一般利用不可 トレーニング ⇒ 通常公開		
5	日				休館日			
6	月	休館日			21 火	ヨガ 幼児スクールA	水中エアロA 小学生スクールABC	成人クロールクラス キッズダンスAB
7	火	ヨガ 幼児スクールA	水中エアロA 小学生スクールABC	成人クロールクラス キッズダンスAB	22 水	水中ウォーク教室 女性体操コース	水中エアロB 幼児スクールAB	成人背泳ぎクラス 小学生スクールA
8	水	水中ウォーク教室 成人背泳ぎクラス 幼児スクールAB	水中エアロB 小学生スクールA	フラダンススクール	23 木	教室の開催はありません		
9	木	初心者水泳教室 ロコモ	泳法別水泳教室 幼児スクールA	肩膝腰痛改善水中運動 小学生スクールABC	24 金	ラテン骨盤ダンスエクササイズ 成人平泳ぎクラス	水中エアロC かんたん無料レッスン	
10	金	教室の開催はありません			25 土	教室の開催はありません		
11	土				教室の開催はありません			
12	日				教室の開催はありません			
13	月	無料お試しエアロ 無料フィンスイム	無料ワンポイントレッスン		27 月	早朝公開 無料ワンポイントレッスン	無料お試しエアロ 無料フィンスイム	
14	火	ヨガ 幼児スクールA	水中エアロA 小学生スクールABC	成人クロールクラス キッズダンスAB	28 火	ヨガ 幼児スクールA	水中エアロA 小学生スクールABC	成人クロールクラス キッズダンスAB
15	水	水中ウォーク教室 女性体操コース	水中エアロB 幼児スクールAB	成人背泳ぎクラス 小学生スクールA	29 水	水中ウォーク教室 女性体操コース	水中エアロB 幼児スクールAB	成人背泳ぎクラス 小学生スクールA
スタッフいちおし教室：ラテン骨盤ダンスエクササイズ					30 木	初心者水泳教室 幼児スクールA	泳法別水泳教室 小学生スクールABC	肩膝腰痛改善水中運動

当日参加型プログラム

※予約なしで直接参加OK！1回から参加して頂けます。

水中エアロA	1回 800円	火曜日 10:10～11:00
水中エアロB		水曜日 11:10～12:00
水中エアロC		金曜日 10:10～11:00
ヨガ ※会議室開催		火曜日 10:00～11:00
成人クロールクラス	1回 600円	火曜日 13:10～14:00
成人背泳ぎクラス		水曜日 13:10～14:00
成人平泳ぎクラス		金曜日 13:10～14:00
肩膝腰痛改善水中運動		木曜日 13:00～13:50
ラテン骨盤ダンスエクササイズ* ※会議室開催		金曜日 10:00～11:00
無料お試しエアロ	無料 ※別途 利用料	月曜日 10:30～11:00
無料ワンポイントレッスン		月曜日 11:10～12:00
無料フィンスイム		月曜日 13:10～14:00
かんたん無料レッスン		金曜日 19:10～20:00
ロコモ ※一般の方は参加出来ません		木曜日 13:30～15:00

集中参加型プログラム

※往復はがきで申込み(抽選)

小学生スクール	火・木コース (ABCクラス)	火・木曜日 16:35～19:45
	水コース (Aクラスのみ)	水曜日 17:40～18:40
幼児スクール	火・木コース (Aクラスのみ)	火・木曜日 15:30～16:30
	水コース (ABクラス)	水曜日 15:30～17:35
キッズダンス ※会議室開催		火曜日 16:30～18:40
フラダンススクール ※会議室開催		水曜日 10:00～11:00

スポーツ振興プログラム

※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
問い合わせは町田市水泳協会へ TEL:042-793-1251

水中ウォーク教室	水曜日 10:00～10:55
初心者水泳教室	木曜日 10:00～10:55
泳法別水泳教室	木曜日 11:05～12:00
女性体操コース ※会議室開催 ※一般の方は参加出来ません	水曜日 13:30～15:00

利用料金

大人	300円	各種 お得な回数券あります
高齢者 障がい者	100円	
子供	無料	※夏季期間のみ100円

利用時間

9:00～21:00(※夏季期間…8:30～21:00) ※利用は20:45まで

休憩時間

12:00 15:00 18:00 各10分間 休館日 毎月第1・3月曜日 ※祝日の場合は翌日

※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。