

# 町田市立室内プール開館予定表

## さくらの道 2018年4月号 vol. 89

予定表は  
裏面へ

新年度で心機一転！  
運動始めませんか？

### 水中運動公開指導

木曜日 10:10~11:00  
**利用料+100円**で参加できます！  
 当日ご来場いただき、公開指導券をお買い求めください。  
 リズムに合わせて楽しく体を動かします！  
 50分間でボリューム満点！  
 4/5~7/19(6月は除く)の期間限定です！

### 無料おためしエアロ

月曜日(休館日・祝日除く) 10:30~11:00  
**利用料のみ**で参加できます！  
 当日直接25mプールへとお越しください。  
 30分のショートプログラムなので、  
 初心者でも安心！  
 途中参加も大歓迎です！

水泳教室はこちら！

### ワンポイントレッスン

月曜日(休館日・祝日除く) 11:10~12:00  
**利用料のみ**で参加できます！  
 当日直接25mプールへとお越しください。  
 基礎から教えるので初心者の方も安心！  
 無料なのでお気軽にご参加ください！

### 水中エアロ

火・金曜日 10:10~11:00  
 水曜日 11:10~12:00  
**800円(利用料含む)**で参加できます！  
 当日2階インフォメーションカウンターにてお申し込みください。  
 もっとハードな運動がしたい方はこちら！  
 明るい指導員と一緒に楽しくシェイプアップ★

### 成人クラス

クロール 火曜日  
 背泳ぎ 水曜日 13:10~14:00  
 平泳ぎ 金曜日  
**1回600円**のお手頃価格！  
 当日2階インフォメーションカウンターにてお申し込みください。  
 クロールに慣れてきたら、他の泳法にもチャレンジ！  
 各泳法を丁寧に教えます！

### ❖春休み！プールお楽しみ企画❖

#### ○プールミニゲームイベント

春休みの土日に、25mプールにて  
 ミニゲームを開催！

ちいさなお子様も保護者の方と一緒に  
 ぜひぜひご参加ください！！

日時：3月24日、31日  
 4月1日、7日、8日  
**15時からSTART!!**

○今年の春休みはミニイベントだけじゃない！

ミニゲームの他にも、**楽しい企画**が！！

いつ何が始まるかはお楽しみ♪  
 春休みは家族やお友達を誘って  
 室内プールへGO!GO!!

### 深夜営業(延長公開)のお知らせ

4月より、**毎月最終金曜日は通常より1時間延長**して  
 公開致します！！  
 当日は、21:45まで利用可(22:00閉館)となります。  
 4月の延長公開日は**4月27日(金)**です。  
 お仕事の後の運動に、是非ご利用ください！  
 みなさんのご来館お待ちしております。

### 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 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

室内プールのHPへGO!



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

4月		市立室内プール 開館予定表			
次号の「さくらの道」は平成30年4月10日頃の発行となります。					
1	日	教室の開催はありません	16	月	休館日
2	月	休館日	17	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス 幼児スクールA 小学生スクールABC 幼児ダンス キッズダンスAB
3	火	教室の開催はありません	18	水	水中エアロB 成人背泳ぎクラス 幼児スクールAB 小学生スクールAB
4	水		19	木	水中運動公開指導 肩膝腰痛改善水中運動 幼児スクールA 小学生スクールABC
5	木	水中運動公開指導	20	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 ピラティススクール かんたん無料レッスン
6	金	ピラティススクール かんたん無料レッスン	21	土	教室の開催はありません
7	土	教室の開催はありません	22	日	
8	日		23	月	
9	月	無料お試しエアロ 無料ワンポイントレッスン 無料フィンスイム	24	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス 幼児スクールA 小学生スクールABC 幼児ダンス キッズダンスAB
10	火	ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス 幼児スクールA 小学生スクールABC 幼児ダンス キッズダンスAB	25	水	水中エアロB 成人背泳ぎクラス 幼児スクールAB 小学生スクールAB
11	水	水中エアロB 成人背泳ぎクラス 幼児スクールAB 小学生スクールAB	26	木	水中運動公開指導 肩膝腰痛改善水中運動 幼児スクールA 小学生スクールABC
12	木	水中運動公開指導 肩膝腰痛改善水中運動 幼児スクールA 小学生スクールABC	27	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 ピラティススクール かんたん無料レッスン <b>延長公開</b>
13	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 ピラティススクール かんたん無料レッスン	28	土	教室の開催はありません
14	土	教室の開催はありません	29	日	
15	日		30	月	
4月の早朝公開：4月30日(月) 6:00～ 延長公開：4月27日(金) ～21:45(22:00閉館)					

### 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

#### 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

### 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 (ABクラスのみ)	水曜日 17:40～19:45
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
幼児ダンス ※会議室開催		火曜日 15:30～16:30
キッズダンス ※会議室開催		火曜日 17:00～19:10
ピラティススクール ※会議室開催		金曜日 15:30～16:30

### 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

水中運動公開指導 (利用料+100円)	毎週木曜日 10:10～11:00
------------------------	-------------------

#### 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

※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。