

FC町田ゼルビア J1リーグホームゲーム情報		主催 FC町田ゼルビア
<p>町田市のホームタウンチームであるFC町田ゼルビアは、J1リーグ後半戦から怒涛の8連勝を飾り、8月21日時点で1位とクラブ史上初の優勝に向け奮闘しています。9月からはクラブ史上初となるACLE（AFCチャンピオンズリーグエリート）に参戦し、アジアの強豪クラブ相手に試合を行います。この機会に是非町田GIONスタジアムへお越しいただき、クラブ史上初のJ1優勝を目指し、そして世界のクラブにも挑むFC町田ゼルビアへ熱い声援をよろしくお願いします。</p>		
日時	<p>○第34節 10月 18日(土) 14:00 アビスパ福岡                  ○第36節 11月 9日(日) 14:00 FC東京 ※国立競技場開催                  ○第37節 11月 30日(日) 14:00 名古屋グランパス                  ※ACLEの試合詳細はホームページをご確認ください。</p>	
会場	町田GIONスタジアム(町田市立陸上競技場) (町田市野津田町2035)	
申込	詳細はホームページでご確認ください。	
費用	詳細はホームページでご確認ください。	
問合せ	042-724-4036 / メール bunspo020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL <a href="https://www.zelvia.co.jp/">https://www.zelvia.co.jp/</a> (FC町田ゼルビア)	

ASVペスカドーラ町田 Fリーグホームゲーム情報		主催 ASV ペスカドーラ町田
<p>町田市のホームタウンチームであるASVペスカドーラ町田は、昨シーズンの王者バルドラール浦安を相手に3-0の快勝を収める活躍もあり、現在、第11節終了時点で3位とタイトル獲得へ目の離せない展開となっております。そして今シーズン限りで現役引退を表明しているフットサル界のキング、森岡薫選手の活躍を見れるのは今年が最後のチャンスです。ぜひホームアリーナである町田市立総合体育館にお越しいただき、ASVペスカドーラ町田へ熱い声援をよろしくお願いします。</p>		
日時	<p>○第14節 10月 5日(日) 14:00 バサジィ大分                  ○第17節 11月 15日(土) 15:00 フウガドールすみだ                  ○第19節 11月 29日(土) 14:30 名古屋オーシャンズ                  ○第22節 12月 28日(日) 15:00 湘南ベルマーレ</p>	
会場	町田市立総合体育館 (町田市南成瀬5-12)	
申込	詳細はホームページでご確認ください。	
費用	詳細はホームページでご確認ください。	
問合せ	042-724-4036 / メール bunspo020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL <a href="https://www.pescadola-machida.com/">https://www.pescadola-machida.com/</a> (ASVペスカドーラ町田)	

TAMAGAWAカラダ改革クリニック（各期全3回） （1）10月～12月 （2）1月～3月		主催 玉川大学 継続学習センター
いきいきと過ごすために毎月1回、ストレッチや有酸素運動、ヨガや呼吸法など、無理なく始められるエクササイズをご紹介します。毎回お渡しする図解と記録表は、運動を習慣化させるサポートツールとしてご活用いただけます。なんだか疲労感が抜けない…よく眠れない…運動した方が良いとわかっていてもなかなか続かない…という方におすすめの講座です。運動だけでなく、身体のメカニズムを短時間で学び、解決方法を自ら実践することで、快適な日々を取り戻すきっかけづくりをしてみませんか。		
日時	(1)10月18日、11月22日、12月20日 (2)2026年1月10日、2月7日、3月7日 いずれも土曜日 10:30～11:40 ※1日のみの1回受講も可能です。	
会場	玉川大学(大学研究室棟) (町田市玉川学園6-1-1)	
対象	運動習慣をつけたい方	
定員	15名(申込順)	
費用	8,250円 ※1回受講の場合:3,300円	
申込	9月3日(水)から各期申込締切日までに、ウェブで玉川大学継続学習センター ( <a href="https://www.tamagawa-tucl.com">https://www.tamagawa-tucl.com</a> )へ。1回受講の締切日はWebサイトでご確認ください。 (1)10月11日(土)締切 (2)12月22日(月)締切	
問合せ	042-739-8895 ※休務日:日・月・祝日 メール <a href="mailto:tucl@tamagawa.ac.jp">tucl@tamagawa.ac.jp</a> / URL <a href="https://www.tamagawa-tucl.com">https://www.tamagawa-tucl.com</a> (玉川大学継続学習センター)	

フィットネスまつり		主催 スポーツ町田 共同事業体
町田市立総合体育館で行われているフィットネス系公開指導大集合!! この機会に是非体験してくださいね♪みんなで楽しく汗をかきましょう!		
日時	12月21日(日) 9:00～15:00	
会場	町田市立総合体育館 サブアリーナ (町田市南成瀬5-12)	
対象	満18歳以上(高校生を除く)	
費用	無料	
申込	直接会場へ	
問合せ	042-724-3440(営業日の9:00～21:00) メール <a href="mailto:machida-soutai@kk-gion.co.jp">machida-soutai@kk-gion.co.jp</a> (町田市立総合体育館総合受付)	

サブアリーナ

フラダンス		主催
		スポーツ町田 共同事業体
ハワイの伝統的な踊りとして日本人に広く知られる「フラダンス」のクラスです。		
日時	毎週金曜日 (休館日・年末年始を除く) 10:45～11:45 ※HP予定表をご確認ください。	 <p>フラダンス講師 渡辺インストラクター</p>
会場	町田市立総合体育館 第二武道場 (町田市南成瀬5-12)	
対象	満18歳以上(高校生を除く)	
費用	500円 ※券売機にて通年教室1回券をご購入ください。	
申込	直接会場へ	
問合せ	042-724-3440(営業日の9:00-21:00まで) メール machida-soutai@kk-gion.co.jp (町田市立総合体育館総合受付)	

らくゆるメソッド®		主催
		スポーツ町田 共同事業体
医者いらずのメソッドとして、多くのスポーツクラブで高い評価のエクササイズです。		
日時	毎週木曜日 (休館日・年末年始を除く) 9:15～10:15 ※HP予定表をご確認ください。	 <p>らくゆるメソッド講師 あおインストラクター</p>
会場	町田市立総合体育館 第二武道場 (町田市南成瀬5-12)	
対象	満18歳以上(高校生を除く)	
費用	500円 ※券売機にて通年教室1回券をご購入ください。	
申込	直接会場へ	
問合せ	042-724-3440(営業日の9:00-21:00まで) メール machida-soutai@kk-gion.co.jp (町田市立総合体育館総合受付)	

## 町田市立室内プール 運動プログラム

町田市立室内プールは、町田市バイオエネルギーセンターのゴミ焼却余熱を利用し、プール水温や室温を年間を通して快適な温度に保っています。公認50mプールをはじめ、25mプール、幼児プール、トレーニング室を完備しており、様々な運動プログラムもご用意しております！

### お問い合わせ

町田市立室内プール 〒194-0203 町田市図師町199-1 TEL:042-792-7761

ホームページ: <https://machidapool-kyoei.jp> 指定管理者: 株式会社協栄・東京体育機器株式会社共同事業体

開館時間	9時～21時	利用料金	プール	トレーニング室	温浴
プール休憩	12時、15時、18時より10分間	大人	460円	310円	700円
休館日	第1・3月曜日(祝日の場合は翌日が休館となります) 年末年始(12/29～1/3) その他法令点検等による休館有。詳しくはお問合せください。	65歳以上	150円	100円	700円
		障がい者	150円	100円	350円
		小・中学生	無料※		350円
お得な共通券や回数券もあります！					

※小・中学生のプールについては、夏季期間、7/21～8/31は150円

プログラム	日程	対象	定員	費用	申込
無料お試しエアロ	月曜日 10:30～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
無料 ワンポイントレッスン	月曜日 11:10～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
水中エアロ	毎週火曜日・水曜日・金曜日 10:10～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各800円	②
成人水泳教室 ①クロールクラス ②背泳ぎクラス ③バタフライクラス ④平泳ぎクラス (①～④ともに25m完泳が目標)	①毎週火曜日 ②毎週水曜日 ③毎週木曜日 ④毎週金曜日 13:10～14:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各600円	②
優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	毎週金曜日 14:10～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上で50m 完泳できる方	各20名 (当日申込順)	600円	②
ベーシックエアロ	毎週月曜日・木曜日 14:00～15:00、 毎週水曜日 18:30～19:30、 毎週日曜日 11:00～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でビギ ナートレーニング受 講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
はじめてエアロ	毎週月曜日・水曜日・土曜日 10:00～11:00、 毎週日曜日 18:30～19:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でビギ ナートレーニング受 講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
バランスボール	毎週木曜日 10:00～11:00、 毎週土曜日 14:00～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でビギ ナートレーニング受 講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
のびのび体操&ストレッチ	毎週火曜日・金曜日 10:45～11:45 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上の方	各20名 (当日申込順)	500円	②
ヨガ	毎週火曜日 9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	800円	②
ポールdeボディケア	毎週金曜日 9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	600円	②
週末ヨガ	第2、4日曜日 10:00～11:00 (変更または除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	800円	②

### 申込方法

- ①当日、室内プール25mプールまでお越しください。
  - ②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。
- ※電話での事前申込や予約は出来ません。

