

F C町田ゼルビア J 1 リーグホームゲーム情報		主催 FC町田ゼルビア
町田市のホームタウンチームであるFC町田ゼルビアは、第17節終了時点で8位となっています。9月からはACLE(AFCチャンピオンズリーグエリート)が開幕し、アジアを相手に目の離せない戦いが始まります。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。		
日時	○第23節 7月 5日(土) 18:00 清水エスパルス ○第25節 8月10日(日) 19:00 ヴィッセル神戸 ○第26節 8月16日(土) 19:00 セレッソ大阪 ○第30節 8月20日(水) 19:00 ガンバ大阪	
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 bunsपो020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL https://www.zelvia.co.jp/ (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
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、オフシーズンに監督や選手の移籍もあり、また新たなメンバー、チーム体制で今シーズンを戦っています。 6月1日に行われた開幕戦では昨シーズンに引き続き、多くの方にご来場いただきました。今シーズンもまだまだ始まったばかりですが、選手・サポーターが一丸となり、クラブ史上初のリーグ制覇を目指します。 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。		
日時	○第7節 7月 12日(土) 15:00 バルドラール浦安 ○第9節 7月 26日(土) 13:30 立川アスレティックFC ○第10節 8月 2日(土) 15:00 ポアールス長野 ○第12節 8月29日(金) 19:00 シュライカー大阪	
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 bunsपो020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL https://www.pescadola-machida.com (ASVペスカドーラ町田)	

マレットゴルフ体験教室		主催
		SPM 町田市立野津田公園
マレットゴルフとはスティックとボールを使って、決められた打ち出し地点からホールへ、できるだけ少ない打数で入れる競技で、ゴルフのルールとほぼ同じです。平日の午前中に町田市立野津田公園ピクニック広場にて、体験教室を行っております。小学校5年生以上の子供から高齢者まで幅広く楽しんで頂ける教室です。技術指導は指導経験者がおこないます。お気軽にご参加ください。		
日時	7月1日(火)～2026年3月31日(火) 平日(土日祝を除く)9:00～11:00 ※大規模事業等がある日は実施しない場合があります	
会場	町田市立野津田公園 ピクニック広場 (町田市野津田町2035)	
対象	小学5年生以上(年齢上限なし)	
定員	各回20名程度(申込順)	
費用	体験500円/回(指導料、保険料、用具貸出代込)	
申込	電話で町田市立野津田公園管理事務所 (042-736-3131)へ。 受付時間 9:00～17:00 (土日祝も可)	
問合せ	042-736-3131 (町田市立野津田公園管理事務所)	

定期運動教室 ベビトレヨガ		主催
		サン町田旭体育館
ベビトレヨガとはママとお子さんが楽しくトレーニングでき、自然と笑顔になれるヨガです。3つの要素をご紹介します。 ベビトレ: 0～3歳のお子さんの脳育、お子さんの可動域トレーニング ママトレ: ママの産後の体の不調緩和(肩こり、腰痛)、ママの心のリフレッシュ スマイル: ママもお子さんも自然と笑顔になって素敵な時間が過ごせます お子さんの運動神経向上! 産後のポッコリお腹対策に! 肩こり腰痛改善! 親子で楽しく体を動かして一緒にリフレッシュしましょう♪		
日時	7月1日(火)～9月30日(火) 全11回 毎週火曜日 :10:45～11:35 休講日: 7月22日、9月16日、23日	
会場	サン町田旭体育館 2階 会議室 (町田市旭町3-20-60)	
対象	3ヶ月～3歳のお子様と保護者	
定員	7組(先着順)	
費用	11,000円	
申込	6月20日(金)より1F受付にて承ります(来館し、参加費用の支払必要)。 6月21日(土)10:00より電話予約も可能です(1週間以内に来館し、費用支払必要)。 ※全11回とありますが、定員に空きがあれば、途中からの参加もできます。	
問合せ	042-720-0611 (サン町田旭体育館)	



定期運動教室 リラックスヨガ			主催 サン町田旭体育館
座位や仰向けで行うアーサナを中心に構成されたクラスです。 体力面では柔軟性や筋力、バランス能力の向上、むくみや冷えの解消、血流改善などが期待できます。 精神面では、ストレス軽減、大きなリラックス効果、感情コントロールの向上効果がございます。 生活習慣面では、自律神経の調整、ホルモンバランスの改善、生活リズムの改善が期待できます。 皆様の参加お待ちしております。			
日時	7月1日(火)～9月30日(火) 全11回 毎週火曜日 :9:30～10:30 休講日:7月22日、9月16日、23日		
会場	サン町田旭体育館 2階 多目的室 (町田市旭町3-20-60)		
対象	市内在住・在勤の18歳以上の方		
定員	30人(先着順)	費用	7,700円
申込	6月20日(金)より1F受付にて承ります(来館し、参加費用の支払必要)。 6月21日(土)10:00より電話予約も可能です(1週間以内に来館し、費用支払必要)。 ※全11回とありますが、定員に空きがあれば、途中からの参加もできます。		
問合せ	042-720-0611 (サン町田旭体育館)		



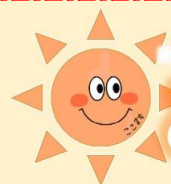
定期運動教室 脳トレ&筋トレ体操			主催 サン町田旭体育館
脳からの刺激を体への動きに繋がります。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。 脳トレを行う事で、認知機能の低下予防、改善をしたり、脳を活性化する効果が期待できます。 筋トレを行う事で、筋肉量UP、生活習慣病の要望・改善や、転倒予防に効果があり、各箇所の関節を動かすことで、骨の細胞が活発になり、骨密度増加に繋がります。是非ご参加ください			
日時	7月2日(水)～9月24日(水) 全11回 毎週水曜日 10:30～11:30 休講日:7月23日、8月27日		
会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3-20-60)		
対象	市内在住・在勤の40歳以上の方		
定員	20人(先着順)	費用	7,700円
申込	6月20日(金)より1F受付にて承ります(来館し、参加費用の支払必要)。 6月21日(土)10:00より電話予約も可能です(1週間以内に来館し、費用支払必要)。 ※全11回とありますが、定員に空きがあれば、途中からの参加もできます。		
問合せ	042-720-0611 (サン町田旭体育館)		



野津田公園ユニカール教室		主催
		SPM 町田市立野津田公園
ユニカールとは、「ユニバーサルカーリング」のことで、冬季オリンピックで注目された「カーリング」を、いつでもどこでも楽しめるようにと、スウェーデンで生まれた競技です。ユニカールを通じて、子供から高齢者、障がい者まで、世代を超えた健康づくりとコミュニティづくりをめざします。町田市ユニカール協会の指導員が直接指導いたします。体験教室も無料で行っておりますので、お気軽にご参加ください。		
日時	7月1日(火)～2026年3月31日(火) 毎週火曜日 14:00～16:00 ※ほかのイベント開催や大規模事業が行われる日は実施しない場合あり	  
会場	野津田公園町田市立陸上競技場 4F 来賓室2 (町田市野津田町2035)	
対象	10歳以上(年齢上限なし) ※小学生は保護者同伴	
定員	各回20名(申込順)	
費用	300円/回(保険料、道具使用料込)	
申込	電話で町田市ユニカール協会(080-3447-0228)へ。 ※メールでの申込も可 (unic.machida@gmail.com)	
問合せ	080-3447-0228 メール unic.machida@gmail.com ※詳細はQRコードを読み込んでください。 (町田市ユニカール協会)	

フルムーンナイトヨガ		主催
		NEST Machida
満月の夜に芝生の上で行う屋外ヨガです。初心者の方から経験者の方までどなたでも参加できます。初めての方でもレンタルマット(有料)がありますので、お気軽にご参加いただけます。雨天時は西園ホームページにて15時までに中止をお知らせします。		
日時	7月11日(金)、8月9日(土)、9月8日(月) 19:00～20:00 雨天中止	
会場	町田薬師池公園四季彩の杜西園 (町田市本町田3105)	
対象	中学生以上(中学生は保護者同伴)	
定員	各回50名(申込順)	
費用	1,200円	
申込	電話で町田薬師池公園四季彩の杜西園インフォメーション(042-851-8942)へ。 (前月1日から申し込み開始) ※QRコードからの申し込みも可	
問合せ	042-851-8942 (町田薬師池公園四季彩の杜西園インフォメーション)	

テニス中級者のためのレベルアップ講座		主催 都立成瀬高等学校
硬式テニス中級者向けの講座です。試合形式による実戦を交えながら、基本技術の向上や、より高度な技術の習得を目指します。		
日時	10月4日(土) 14:00～17:00 10月5日(日) 13:00～17:00 10月12日(日) 9:00～13:00 10月13日(月祝) 9:00～13:00 全4回 ※学校行事等の都合により、日時が変更になる場合があります。また雨天等により代替日に順延する場合があります。	
会場	東京都立成瀬高等学校 (町田市成瀬7-4-1)	
対象	18歳以上の方	
定員	12名(定員を超える場合は抽選を行います。)	
費用	受講料1,500円＋保険料	
申込	8月18日(月)～9月5日(金)に、都立成瀬高等学校へ「往復はがき」または「電子申請」によりお申込みください。 ※申込方法の詳細は、申込期間中に学校ホームページ(https://www.metro.ed.jp/naruse-h/)へ掲載いたしますので、御確認ください。	
問合せ	042-725-1533 / メール S1000149@section.metro.tokyo.jp (東京都立成瀬高等学校 公開講座担当)	



雑談・団らん・本気の勉強！ここにおいてよ

ここまちベース

ここまちベースは、地域の方が利用できる町田第一中学校の図書室です。
ここまちベースが普通の図書室と一味違うのは、コミュニティスペースの存在！友達とわいわい楽しく勉強できます。読書談義や宿題の検討、進路の悩みなど、ジャンルを超え、世代を超え、大いに語り合ってください。
一方、コミュニティスペースの反対側に集中スペースがありますので、じっくり読書に没頭したい、勉強に集中したいという方も是非ここまちベースにいらっしゃってください。

開放日時	土曜日、第1、第3、第5日曜日 9:00～17:00 ※学校行事等で利用できない場合があります。地域利用ができる日については、随時、市ホームページでお知らせします。
場 所	町田第一中学校 2階(町田市中町1-27-5)
利用で きる方	市内在住、在勤、または在学している小学生以上の方(未就学児の方は、保護者同伴であれば利用可)
持ち物	室内履き、利用者カード ※利用者カードをお持ちでない方は、本人確認書類をお持ちください。本人確認書類は、マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証等です。
問合せ	090-1294-5366(担当 さがまちコンソーシアムここまちベース係) ※ここまちベースは、町田市生涯学習センターから委託を受けて、さがまちコンソーシアムが企画・実施をしています。

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。

