

第2期定期教室(7月～9月開催) 楽しむフラダンス			主催
			サン町田旭体育館
サン町田旭体育館では、3ヶ月ごとの定期教室を開催しております。 ハワイアン音楽を聞きながら楽しく踊りましょう。			
日時	7月～9月中/全11回 いずれも木曜日 13:40～14:50 休館日:第1・第3月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 多目的室 (町田市旭町3丁目20番60号)	費用	9,350円(11回分)(税込)
対象	18歳以上の方	定員	30名(抽選)
申込	5月1日～5月20日までWEBまたは来館にて受付。 2次募集は6/12(金)8:45～来館受付。6/13(土)10:00～電話受付。		
問合せ	サン町田旭体育館 042-720-0611		

第2期定期教室(7月～9月開催) リラックスヨガ/パワーヨガ			主催
			サン町田旭体育館
サン町田旭体育館では、3ヶ月ごとの定期教室を開催しております。 ①リラックスヨガ 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。柔軟性やリラックスを得たい方にオススメです。 ②はじめてのパワーヨガ 太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ(ポーズ)をバランスよく取り入れた教室です。総合的体力を高めたい方にオススメです。			
日時	7月～9月中/各全10回 ①火曜日:9:30～10:30 ②火曜日10:45～11:45 休館日:第1・第3月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 多目的室 (町田市旭町3丁目20番60号)	費用	7,000円(10回分)(税込)
対象	18歳以上の方	定員	30名(抽選)
申込	5月1日～5月20日までWEBまたは来館にて受付。 2次募集は6/12(金)8:45～来館受付。6/13(土)10:00～電話受付。		
問合せ	サン町田旭体育館 042-720-0611		

第2期定期教室(7月～9月開催) 初心者太極拳			主催
			サン町田旭体育館
サン町田旭体育館では、3ヶ月ごとの定期教室を開催しております。 太極拳の基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力やバランス能力の向上を図ります。			
日時	7月～9月中/全10回 火曜日:9:30～10:30 休館日:第1・第3月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 会議室 (町田市旭町3丁目20番60号)	費用	7,000円(10回分)(税込)
対象	18歳以上の方	定員	15名(抽選)
申込	5月1日～5月20日までWEBまたは来館にて受付。 2次募集は6/12(金)8:45～来館受付。6/13(土)10:00～電話受付。		
問合せ	サン町田旭体育館 042-720-0611		

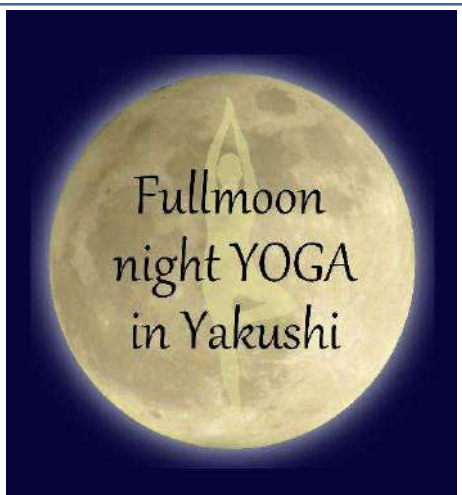
第2期定期教室(7月～9月開催) 脳トレ&筋トレ体操/脳トレ&リフレッシュダンス			主催
			サン町田旭体育館
サン町田旭体育館では、3ヶ月ごとの定期教室を開催しております。 ①脳トレ&筋トレ体操 脳から刺激を体への動きに繋がります。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。 ②脳トレ&リフレッシュダンス 「歩く」を基本とした脳トレを取り入れ、さらに音楽に合わせたステップを踏んで心と体をリフレッシュします。			
日時	7月～9月中/①水曜日 10:30～11:30 全11回 ②金曜日 10:20～11:20 全12回 休館日: 第1・第3月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 会議室 (町田市旭町3丁目20番60号)	費用	①7,700円(11回分)(税込) ②8,400円(12回分)(税込)
対象	40歳以上の方	定員	20名(抽選)
申込	5月1日～5月20日までWEBまたは来館にて受付。 2次募集は6/12(金)8:45～来館受付。6/13(土)10:00～電話受付。		
問合せ	サン町田旭体育館 042-720-0611		

大人バレーボールスクール			主催
			サン町田旭体育館
元バレーボール日本代表 鈴木裕子氏が指導するバレーボールスクールです。			
日時	7月29日、8月26日、9月30日、10月28日 いずれも水曜日 19:30～20:45 休館日: 第1・第3月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 1階アリーナ (町田市旭町3丁目20番60号)	費用	1,800円(税込)
対象	高校生以上	定員	20名(申込順)
申込	開催1週間前の11時より窓口及びお電話にて申し込みをお願いします。 7月29日分は7月22日11時より受付開始です。		
問合せ	サン町田旭体育館 042-720-0611		

バドミントン初級者のための個人レッスン			主催
			サン町田旭体育館
小人数制のマンツーマンに近い指導で、個人の克服すべき課題の提供、克服へのアドバイスをを行い、上達を目指します。 * 公開指導プログラムを卒業、もしくは同等レベルの方、市内大会において、初級または3部での出場を目指している方にオススメです。			
日時	7月13・20・27日、8月10・24日、9月14・21・28日、10月26日 いずれも月曜日 18:00～20:45 休館日: 第1・第3月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 1階アリーナ (町田市旭町3丁目20番60号)	費用	1,800円(税込)
対象	18歳以上の方	定員	5名(申込順)
申込	開催日の当日11時より次回受付を窓口及びお電話にて受付いたします。 7月13日開催分は6月22日11時より受付開始です。		
問合せ	サン町田旭体育館 042-720-0611		

ワンタイムレッスン 運動中高齢者クラス		主催
		スポーツ町田 共同事業体
気軽にご参加いただける「少人数制単発レッスン」です。事前申し込み制(先着順)ですが、空きがあれば当日でも参加可能です。 ギムニクボールやストレッチポールを使用し、インナーマッスルを刺激しながら筋肉トレーニングをしていきます。 普段意識しづらい箇所を動かしていきます。		
日時	7月2日(木)、8月4日(火) いずれも10:00～11:00	 
会場	町田市立総合体育館 (町田市南成瀬5-12)	
対象	18歳以上	
定員	20名(申込順)	
費用	1,000円/各	
申込	HP掲載の申し込みフォームより (右のQRコードはHPに飛びます)	
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)	日本体操協会公認高齢者体操指導員 青木 鮎子(あおき あゆこ) 氏

チャレンジマッスル2026			主催
			スポーツ町田 共同事業体
町田市立総合体育館にて7月28日(火)に行われる大規模イベント「チャレンジマッスル2026」が開催決定！ 話題の巨大跳び箱や「ドッジボール教室＆大会」「お祭りコーナー」などなど盛り沢山のイベントです。			
日時	7月28日(火) 9:00～15:30(予定)	会場	町田市立総合体育館 (町田市南成瀬5-12)
費用	一部有料	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)		

フルムーンナイトヨガ		主催
		NESTMachida
人気のヨガ講座を満月の夜に特別開催		
日時	7月29日(水)、8月28日(金)、9月27日(日) いずれも 19:00～20:00	
会場	会場名 西園 芝生広場 (会場住所町田市本町田3105)	
定員	50名(申込順or抽選)	
費用	1,200円	
申込	042-851-8942 にお電話にて申込	
問合せ	042-851-8942 URL https://shikisainomori-nishien.com/ (問合せ先名称 町田薬師池公園四季彩の杜 西園)	

F C町田ゼルビア J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、J1百年構想リーグは5位、そして、AFCチャンピオンズリーグエリート(ACLE)では初出場ながら準優勝と、アジアの舞台でも結果を残しました。Jリーグは2026年より秋春制へ移行し、明治安田J1リーグ2026-27シーズンが8月から開幕します。これからは是非町田GIONスタジアムへお越しいただき、国内最高峰のJ1リーグで奮闘するFC町田ゼルビアへの応援をよろしくお願いいたします。			
日時	【注意】最新の情報につきましては、Jリーグ公式ホームページ またはFC町田ゼルビア公式ホームページでご確認ください。		
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	ホームゼルビアサポーターズシート(標準価格) 【大人】2750円【中・高校生】1100円【小学生】550円 ※その他席種あり。各席種ともに予定枚数に達し次第、販売終了となります。 ※価格変動制が導入されているため、試合ごとに価格が異なる可能性があります。 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、オフシーズンに選手の移籍があり、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。現在、第2節終了時点で4位とタイトル獲得へ上々のスタートを切っています。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いたします。			
日時	○第 6節 7月 4日(土) 14:00 ボアルース長野 ○第 8節 7月18日(土) 15:00 名古屋オーシャンズ ○第10節 7月31日(金) 19:00 ボルクバレット北九州 ○第13節 9月27日(日) 15:00 しながわシティ		
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	ホーム自由席 【大人】2,000円(前売)、2,500円(当日) 【小・中学生、高校生】1,000円 ※価格は変更する場合があります。		
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)		

スピードボール教室		主催
		日本体育施設株式会社
新感覚スポーツ、体験してみませんか？ コード付きのボールをスタンドに取り付け、ぐるぐる回転するボールを打ち合うスポーツです。 晴れた日は普段は入ることのできないスタジアム内で実施。円軌道を描くボールを打つ感覚は、クセになる面白さ。講師は町田市在住、15年連続で女子日本チャンピオンのレジェンド。初めての方にも、基礎からやさしく丁寧に指導しますので、運動が苦手な方も安心。 ちよっと体を動かしてみたい方、新しいことに挑戦したい方、お気軽にご参加ください。		
日時	一年を通して毎月2回(月曜日 & 日曜日)、教室開催。(日程調整中、詳細は公園HPで確認ください。) 全24回 10:00～11:30	
会場	野津田公園 (町田市野津田町2035)	
対象	中学生以上	
定員	各回10名程度(申込順)	
費用	500円/回	
申込	電話で下記の必要事項をお伝えください。 【氏名、年齢、性別、電話番号、何で知ったか】	
問合せ	042-736-3131(9:00～17:30) (町田市立野津田公園)	スタジアム内での体験教室の風景

エブリデイ健康教室		主催
		日本体育施設株式会社
元気に動ける体を、今から一緒につくりませんか？ 将来、寝たきりにならないために、年齢を問わずどなたでも参加できる健康づくりプログラムです。 ウォーキングや簡単な運動を中心に、体のしくみや健康に役立つ正しい知識も、わかりやすくお伝えします。 生活習慣病の予防や基礎代謝の向上、筋力アップなどを、無理のないペースで習慣化。運動が久しぶりの方でも、楽しみながら少しずつレベルアップできる内容です。 いきいきと若々しい毎日を目指して、ぜひご参加ください		
日時	第2シリーズ【9月～12月の月曜日、毎月3回開催】 9:30～10:45 (日程調整中、詳細は公園HPで確認ください。)	
会場	野津田公園 (町田市野津田町2035)	
対象	20歳以上	
定員	各回30名程度(申込順)	
費用	各回1,000円×12回＝12,000円	
申込	電話で下記の必要事項をお伝えください。 【氏名、年齢、性別、電話番号】	
問合せ	042-736-3131(9:00～17:30) (町田市立野津田公園)	スタジアム内での体験教室の風景

ユニカール教室		主催
		日本体育施設株式会社
話題のカーリングを、気軽に体験してみませんか？ ユニカールは、冬季オリンピックで注目される「カーリング」を、屋内で楽しめるように生まれたスポーツ。滑りやすい専用カーペットの上で、取っ手のついたストーンを滑らせて得点を競います。 仲間と声をかけ合いながら狙いを定める楽しさは、初めての方でもきっと夢中になります。 新しいスポーツにチャレンジしてみたい方、体を動かしながら楽しい時間を過ごしたい方、ぜひお気軽にご参加ください。		
日時	毎週火曜日 14:00～16:00 ※別事業開催などにより開催日変更になることがあります。詳細は公園HPで確認ください。	 体験教室の風景
会場	野津田公園 (町田市野津田町2035)	
対象	小学4年生以上(小学生は同伴者が必要)	
定員	各回20名程度(申込順)	
費用	300円/回	
申込	下記のメールアドレス宛に必要事項を送信ください。 【氏名、年齢、性別、電話番号】	
問合せ	unic.machida@gmail.com (町田市ユニカール協会)	

パークヨガ教室		主催
		日本体育施設株式会社
自然に囲まれて、心と体をゆったり整えませんか？ 野津田公園の緑あふれる環境を活かした、気持ちのよいヨガ教室です。初心者向けの「ベーシック」と、ほどよく体を動かす中級者向けの「すっきりフローヨガ」の2クラスをご用意しています。 難しいポーズや強い負荷はなく、運動が初めての方やご高齢の方でも無理なく楽しめる内容です。自然を感じながら体を動かすことで、心も体もリラックスできます。 日々の疲れを癒したい方、体をやさしく動かしたい方、ぜひこの機会にご参加ください。		
日時	第2シリーズ【10月～12月】 毎週火曜日 ①9:30～10:45、②11:00～12:15 ※別事業開催などにより開催日変更になることがあります。詳細は公園HPで確認ください。	 緑の中でのヨガ教室風景
会場	野津田公園 (町田市野津田町2035)	
対象	20歳以上	
定員	各回30名(申込順)	
費用	7,200円(12回分)	
申込	電話で下記の必要事項をお伝えください。 【氏名、年齢、性別、電話番号】	
問合せ	042-736-3131(9:00～17:30) (町田市立野津田公園)	

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
自己流改善、成人教室	第2、4土曜日 19:00～20:00 (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)	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)	高校生以上でピギ 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)	高校生以上でピギ 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)	高校生以上でピギ 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
ポール＆ストレッチ	毎週日曜日 18:30～19:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギ ナートレーニング受 講済みの方	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
青竹エクササイズ＆ヨガ	毎週木曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	600円	②
やさしいヨガ	毎週金曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15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。

