

※各日程は予定となり変更または中止となる可能性があります。

### ★教室スケジュール変更のお知らせ★

2024年度4月より一部教室スケジュールが変更となります！

ご予約なしで参加できます！2階インフォメーションカウンターにて当日受付！

単発なので毎回参加しなくても大丈夫！

ぜひお気軽にご参加ください！

予定表は  
2面へ

#### ●成人バタフライクラス（日程変更）

日程：毎週木曜日

時間：13:10～14:00

場所：25mプール 参加費：600円

人気のバタフライクラスが4月より毎週開催になります！

是非ご参加ください！！

※除外日あり、詳しくはお問い合わせ下さい。



#### ●優雅に長距離をゆっくり泳ぐ（会場変更）

日程：毎週金曜日

時間：14:10～15:00

場所：25mプール 参加費：600円

長くゆっくり泳ぐコツを教えます！

4月より、通年25mプールでの開催となり、

今まで以上に参加しやすくなります！



その他プールやトレーニング室、会議室や多目的室でのさまざまな教室を開催！

詳しくは中面やホームページをご覧ください。

### ★新サービスランニングステーションスタート！★

日程：4月2日（火）から

荷物を当施設の更衣室ロッカーに預け、着替えて室内プール周辺でランニングを楽しめます！

ランニング後にはシャワーはもちろん、施設（プール・トレーニング室・温浴）を利用出来ます。

ご利用方法：

①ランニング後に使用したい各施設（プール・トレーニング室・温浴）の利用券を購入し、各受付従業員に「ランニング利用です」と伝える

②お着替え終了後、各受付従業員にロッカーの鍵をお渡しください

③お戻りになりましたら各受付従業員にお声かけください。ロッカーの鍵をお渡しします

※21:00までにご退館をお願いいたします。

共通券（プール・トレーニング室）やぜんぶ券（プール・トレーニング室・温浴）で複数施設を利用することも可能です！

ぜひご利用ください！！



### ★4月の変わり湯【よもぎの香湯】★

4月3日（水）、7日（日）10日（水）

14日（日）、17日（水）、21日（日）

時間：10:00～20:45

場所：温浴棟2階浴室

東洋ハーブの王様よもぎには、肌トラブルの緩和など様々な効果があります。清々しいよもぎエキス配合で保湿性の高いお風呂をお楽しみください！

### ★卓球やってみよう！★

開催日：4月13日（土）、28日（日）、29日（月）

時間：12:00～15:00

場所：温浴棟3階多目的室② 参加費：無料

自由に卓球を体験できるコーナーを設置！

ぜひ遊びにきてください！

### ★こいのぼり作って飾ろう★

開催日：4月2日（火）～5月5日（日）

時間：終日

場所：プール棟2階ロビー 参加費：無料

こどもの日にちなんで、こいのぼりのぬりえを配布します！

完成したこいのぼりはプール棟ロビーに飾ります！

持ち帰りもOK！

### 早朝公開



プール・トレーニング室は朝6:00から営業！ 4月の早朝公開日(6:00開館)⇒4月8日(月)、29日(月)

# 2024年4月 町田市立室内プール開館予定表

※各日程は予定となり変更または中止となる可能性があります。

プ…プール（主に25mプール）、ト…トレーニング室、会…会議室or多目的室、多…多目的室 その他詳細は3面をご覧ください。

1	月	休館日		16	火	プ 会 多	水中エアロA/成人クロールクラス/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません ヨガ/のびのび体操/ポディーバランス/キッズダンス
2	火	プ 会 多	教室の開催はありません ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス	17	水	プ 会 ト	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません はじめてエアロ/ベーシックエアロ
3	水	プ 会 ト	教室の開催はありません はじめてエアロ/ベーシックエアロ	18	木	プ 会 ト	水中運動公開指導/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 青竹エクササイズ&ヨガ バランスボール/ベーシックエアロ
4	木	プ 会 ト	教室の開催はありません 青竹エクササイズ&ヨガ バランスボール/ベーシックエアロ	19	金	プ 会 多	水中エアロC/成人平泳ぎクラス/長距離をゆっくり泳ぐ やさしいヨガ ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
5	金	プ 会 多	教室の開催はありません やさしいヨガ ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	20	土	プ 会 ト	教室の開催はありません はじめてエアロ/バランスボール
6	土	プ 会 ト	教室の開催はありません はじめてエアロ/バランスボール	21	日	プ 多 ト	教室の開催はありません ボクシングやってみよ!! ベーシックエアロ/はじめてエアロ
7	日	プ 会 ト	教室の開催はありません ベーシックエアロ/はじめてエアロ	22	月	プ 会 ト	無料お試しエアロ/無料ワンポイント 教室の開催はありません はじめてエアロ/ベーシックエアロ
8	月	プ 会 ト	無料お試しエアロ/無料ワンポイント 教室の開催はありません はじめてエアロ/ベーシックエアロ	23	火	プ 会 多	水中エアロA/成人クロールクラス/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません ヨガ/のびのび体操/ポディーバランス/キッズダンス
9	火	プ 会 多	水中エアロA/成人クロールクラス/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません ヨガ/のびのび体操/ボクシング/キッズダンス	24	水	プ 会 ト	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません はじめてエアロ/ベーシックエアロ
10	水	プ 会 ト	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません はじめてエアロ/ベーシックエアロ	25	木	プ 会 ト	水中運動公開指導/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 青竹エクササイズ&ヨガ バランスボール/ベーシックエアロ
11	木	プ 会 ト	水中運動公開指導/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 青竹エクササイズ&ヨガ バランスボール/ベーシックエアロ	26	金	プ 会 多	水中エアロC/成人平泳ぎクラス/長距離をゆっくり泳ぐ やさしいヨガ ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
12	金	プ 会 多	水中エアロC/成人平泳ぎクラス/長距離をゆっくり泳ぐ やさしいヨガ ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	27	土	プ 会 ト	教室の開催はありません はじめてエアロ/バランスボール
13	土	プ 会 ト	教室の開催はありません はじめてエアロ/バランスボール	28	日	プ 会 ト	教室の開催はありません 週末ヨガ ベーシックエアロ/はじめてエアロ
14	日	プ 会 ト	教室の開催はありません 週末ヨガ ベーシックエアロ/はじめてエアロ	29	月	プ 会 ト	早朝公開 教室の開催はありません はじめてエアロ/ベーシックエアロ
15	月	休館日		30	火	プ 会 多	水中エアロA/成人クロールクラス/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません ヨガ/のびのび体操/ポディーバランス/キッズダンス

4月の早朝公開…4月8日（月）、4月29日（月）

朝6:00より開館いたします!※プール・トレーニング室のみ。浴室は10:00よりご利用いただけます。

# 4月開催 教室一覧 開催スケジュールは2面のカレンダーをご覧ください

## 当日参加型教室

ご予約なしで参加できます！有料教室は2階インフォメーションカウンターにて受付、無料教室は直接会場へ

25mプール	1回800円 ※施設利用料金含む	水中エアロA	火	10:10～11:00	泳げなくても大丈夫！ 音楽に合わせて体を動かす水中エクササイズです！	
		水中エアロB	水			
		水中エアロC	金			
	1回600円 ※施設利用料金含む	成人クラス	クロール	火	13:10～14:00	曜日ごとに異なる泳法を練習します。 水泳がもっと楽しくなる！ <b>4月からバタフライクラスが毎週木曜日開催になります！</b> ※除外日あり、詳しくはお問い合わせください。
			背泳ぎ	水		
			バタフライ	木		
			平泳ぎ	金		
参加費無料 ※別途施設利用料金	無料 お試しエアロ	月	10:30～11:00	水中エアロ初心者の方にオススメ！ 30分間のショートで、楽しく体を動かします！		
	無料 ワンポイントレッスン	月	11:10～12:00	クロールのワンポイント教えます！ 泳げない方も大歓迎☆		
会議室 or 多目的 当日 ご確認 ください	1回800円 ※施設利用料金含む	やさしいヨガ	金	10:00～11:00	初心者向けのヨガ教室です！ ※会議室開催です。	
		週末ヨガ	4/14 4/28	10:00～11:00	週末開催のヨガ教室！平日は忙しい方にオススメです♪	
	1回600円 ※施設利用料金含む	青竹エクササイズ&ヨガ	木	10:00～11:00	青竹を使ったエクササイズとヨガの教室です！ 足裏を刺激することで自然治癒力を高めます！	
トレーニング室	1回400円 ※トレーニング室 利用料金含む	ベーシックエアロ	月・木…14:00～15:00 水…18:30～19:30 日…11:00～12:00	基本のステップを中心に変化をつけた動きも組み合わせて 行う運動です！ ※要ビギナートレーニング受講		
		はじめてエアロ	月・水・土…10:00～11:00 日…18:30～19:30	基本の動きを身に付けて運動します！ ※要ビギナートレーニング受講		
		バランスボール	木…10:00～11:00 土…14:00～15:00	ボールを使い体幹を鍛える運動です！ ※要ビギナートレーニング受講		
多目的室	1回800円 ※施設利用料金含む	ヨガ	火	9:30～10:30	ゆったりとした動きと呼吸で体も心もリフレッシュ♪	
	1回600円 ※施設利用料金含む	ポールdeボディケア	金	9:30～10:30	筒状のウレタン器具を使い、ゆるめ、ほぐし、身体機能改善を 図ります。運動に慣れていない方でも安心して参加できます。	
	1回500円	ボディーバランス	火	13:30～14:30	ゆっくりとした動きと呼吸法で、体のバランスを整えていきま す。(4/16～5/28 除外日あり) ※トレーニング室利用料金含む	
		リズムに合わせて ボクシングやってみよ！！	4/9 4/21	13:30～14:30	音楽に合わせて楽しく自由にパンチを打って思いっきり汗をか いて、ストレス解消します！ ※トレーニング室利用料金含む	
1回400円	のびのび体操&ストレッチ	火・金	10:45～11:45	懐かしい曲を使って動く優しい運動です！ ※トレーニング室利用料金含む		

## 集中参加型教室

往復はがきでお申し込み。申込方法についてはHPをご覧ください

25m プール	幼児・小学生スクール 火・水・木コース	火～木	15:30～19:45	幼児及び小学生向けの水泳教室です！ 2024年度1期は4・5月に開催。 次期(6月・7月分)は5月に募集予定。
多目的 室	キッズダンス	火	16:00～19:30	幼児・小学生向けのダンス教室です！2024年度1期は4・5月に 開催。次期(6月・7月分)は5月に募集予定。

## スポーツ振興事業

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  
ご予約なしで参加できます！2階インフォメーションカウンターにて受付

25m プール	1回100円 (別途利用料金)	水中運動公開指導	木	10:00～10:50	利用料+100円で参加できます。 音楽に合わせて楽しく体を動かします！
------------	--------------------	----------	---	-------------	--

※各日程は予定となり変更または中止となる可能性があります。

## 公開時間

プール棟	9:00~21:00	※利用は20:45まで
温浴棟	10:00~21:00	※状況により営業時間は変更になります。

## プール休憩時間

12:00	15:00	18:00
-------	-------	-------

## 休館日

毎月第1・3月曜日
※祝日の場合は翌日

## 利用料金 各種お得な回数券あります。

	大人	高齢者	障がい者	子ども	幼児
プール	460円	150円	150円	150円※夏期のみ	無料
トレーニング室	310円	100円	100円		
共通券 プール・トレーニング室の 両方を同じ日に利用される方	650円	190円	190円		
温浴	700円	700円	350円	350円	無料
ぜんぶ券 プール・トレーニング室・温浴のすべてを 同じ日に利用される方	1000円	800円	450円	380円※夏期のみ ※プール・温浴のみ利用可	

## トレーニング室を初めてご利用される方はビギナートレーニングを受講してください。

### ビギナートレーニング開催時間：

午前（9:30）…火・金・日、午後（14:00）…火・水・金・日、夜間（18:30）…月・火・木・金・土

トレーニング室にて開催される教室については、教室のみご利用の方もビギナートレーニングの受講が必要です。

## ★新型コロナウイルス感染症の対策について★

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、スケジュールなど内容に変更が生じる可能性があります。

その他の注意事項につきましては必ずホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願い致します。

# ご来館の前にご確認ください

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせることを
  - ・ 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

その他の注意事項や開館状況等についてはホームページやSNSをご覧になるかお問い合わせください

## 町田市立室内プールの公式HP・SNSにて情報発信中！

開館情報以外にもTwitterでは混雑状況などリアルタイムな情報も配信中！是非ご覧ください！



HP



Facebook



Twitter

## フリーWi-Fiが使えます！

室内プール館内でフリーWi-Fiがご利用できます！

「.Free\_Wi-Fi\_1」を選択し、メールアドレスの登録、またはSNSでのログインを行ってください。ぜひご利用下さい！

## 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3つ越えたらすぐ  
駐車場 第2・第3駐車場 159台（有料）※第1（正面）駐車場は障がい者専用  
所在地：〒194-0203 東京都町田市図師町199-1 TEL：(042)792-7761

