

※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。

## ★大会開催のお知らせ★

2024年5月11日(土)、12日(日)

関東学生春季公認記録会

大会当日のプール・会議室の一般利用は出来ません。

※5月12日の週末ヨガは多目的室での開催となります。

大会前日(5月10日(金))の50mプールは、高水位(水深1.4m~1.7m)となり、水温は1℃~2℃程低くなります。

大会翌日の午前中も水位がやや高いことがあります。ご利用の際には十分にお気を付け下さい。

## ★町田桜の湯スタンプキャンペーン★

日程：5月1日(水)~7月31日(水)

時間：終日 対象者：浴室利用者

ご利用1回につきスタンプ1つ、

雨の日はさらにもう1つを押印!

スタンプ3個でお試しソフト、10個でレギュラーソフトかサンデーをそれぞれ1つプレゼント!

さらに、カード2枚(スタンプ20個分)でお好きなドリンク1杯プレゼント!!

予定表は  
2面へ

## ★ゴールデンウィーク特別変わり湯【菖蒲の香湯】★

5月3日(金)、4日(土)、5日(日)、6日(月)

時間：10:00~20:45

場所：温浴棟2階町田桜の湯

端午の節句に用いられる菖蒲を入れて健康を願います。

5月3日、4日、6日はショウブ根エキス配合の菖蒲の香入浴剤を使用します。

また5日のこどもの日には菖蒲の葉を入れます。



## ★5月の変わり湯【キウイの香湯】★

5月1日(水)、8日(水)、12日(日)

15日(水)、19日(日)、26日(日)

時間：10:00~20:45

場所：温浴棟2階町田桜の湯

春の訪れを告げるフルーツ、キウイ。みずみずしくはじけた果汁が爽やかな春風にぴったり。潤いがたっぷりのジューシーな果実の香りに包まれて、のんびり癒しのひとときを。



## ★ブルーベリーの苗を無料配布します!★

日程：5月5日(日)

時間：①10:00~、②11:00~、③12:00~

場所：正面駐車場奥ピロティ内

ブルーベリーは自分の花粉では受粉しないので、1本で育てても実が付きません。今回は1名様につき2本ずつ無料配布いたします!

植え替えの実演も行います!

また、鉢と土のセットを1,000円で販売!

必要な方は配布時にスタッフへとお声かけください!



## ★フライングディスクを楽しもう!★

開催日：5月4日(土)、25日(土)、26日(日)

時間：12:00~15:00

場所：温浴棟3階多目的室①(4日のみ多目的室②)

参加費：無料

パラスポーツとして注目されているフライングディスクを体験できるイベントです!

的当てなどにも挑戦してみましょう!

## ★新サービスランニングステーション始めました!★

泳ぐ前やトレーニング前に走りたい!走ったあとにお風呂でさっぱりしたい!という方におすすめ!

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」という旨をお伝えください

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!!



早朝公開



プール・トレーニング室は朝6:00から営業! 5月の早朝公開日(6:00開館)⇒5月13日(月)、27日(月)

# 2024年5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	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール 会 教室の開催はありません ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	16	木	プ 水中運動公開指導/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 会 青竹エクササイズ&ヨガ   多 フラダンススクール ト バランスボール/ベーシックエアロ
2	木	プ 水中運動公開指導/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 会 青竹エクササイズ&ヨガ ト バランスボール/ベーシックエアロ	17	金	プ 水中エアロC/成人平泳ぎクラス/長距離をゆっくり泳ぐ 会 やさしいヨガ 多 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
3	金	プ 教室の開催はありません 多 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	18	土	プ 教室の開催はありません ト はじめてエアロ/バランスボール
4	土	プ 教室の開催はありません ト はじめてエアロ/バランスボール	19	日	プ 教室の開催はありません ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ
5	日	プ 教室の開催はありません ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ	20	月	休館日
6	月	プ 教室の開催はありません ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	21	火	プ 水中エアロA/成人クロールクラス/幼児・小学生スクール 会 教室の開催はありません 多 ヨガ/のびのび体操/ボディバランス/キッズダンス
7	火	休館日	22	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ
8	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	23	木	プ 水中運動公開指導/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 会 青竹エクササイズ&ヨガ   多 フラダンススクール ト バランスボール/ベーシックエアロ
9	木	プ 水中運動公開指導/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 会 青竹エクササイズ&ヨガ ト バランスボール/ベーシックエアロ	24	金	プ 水中エアロC/成人平泳ぎクラス/長距離をゆっくり泳ぐ 会 やさしいヨガ 多 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
10	金	プ 水中エアロC/平泳ぎ/長距離をゆっくり泳ぐ <b>高水位</b> 会 やさしいヨガ 多 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	25	土	プ 教室の開催はありません ト はじめてエアロ/バランスボール   多 ボクシング
11	土	プ <b>水泳競技大会</b> プール・会議室 会 一般利用不可 ト はじめてエアロ/バランスボール   多 ボクシング	26	日	プ 教室の開催はありません 会 週末ヨガ ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ
12	日	プ <b>水泳競技大会</b> プール・会議室 会 一般利用不可 ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ   多 週末ヨガ	27	月	プ <b>早朝公開</b> 無料お試しエアロ/無料ワンポイント 会 教室の開催はありません ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ
13	月	プ <b>早朝公開</b> 無料お試しエアロ/無料ワンポイント 会 教室の開催はありません ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	28	火	プ 水中エアロA/成人クロールクラス 会 教室の開催はありません 多 ヨガ/のびのび体操/ボディバランス/キッズダンス
14	火	プ 水中エアロA/成人クロールクラス/幼児・小学生スクール 会 教室の開催はありません 多 ヨガ/のびのび体操/ボディバランス/キッズダンス	29	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎクラス 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ
15	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	30	木	プ 水中運動公開指導/成人バタフライクラス 会 青竹エクササイズ&ヨガ   多 フラダンススクール ト バランスボール/ベーシックエアロ
5月の早朝公開…5月13日(月)、5月27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。			31	金	プ 水中エアロC/成人平泳ぎクラス/長距離をゆっくり泳ぐ 会 やさしいヨガ 多 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ

# 5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！
			背泳ぎ	水		
			バタフライ	木		
平泳ぎ			金			
優雅に長距離をゆっくり泳ぐ		金	14:10～15:00	長くゆっくり泳ぐコツを教えます！		
参加費無料 ※別途施設利用料	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		5/12 5/26	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♪ ※5/12は多目的室	
	1回600円 ※施設利用料含む	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の動きも組み合わせる運動です！ ※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 ※トレーニング室 利用料含む	ポディーバランス	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)	
		脂肪燃焼エアロ	水	13:30～14:30	リズムに合わせて効率的に脂肪を燃焼させる運動です！(5/8～6/26)	
		リズムに合わせてボクシングやってみよ！！	5/11 5/25	15:30～16:30	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。
	フラダンススクール	木	15:00～16:00	2024年度1期は5～7月に開催。 次期の募集についてはホームページをご覧ください。

## 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)	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！
--------	-------------------	----------	---	-------------	--

※休館日他除外日あり。また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。詳しくはお問い合わせください。

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		
町田桜の湯（浴室）	700円	700円	350円	350円	無料
ぜんぶ券 プール・トレーニング室・浴室のすべてを 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	

会議室	1040円	多目的室①	1500円	多目的室②	1000円	多目的室③	300円	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-----------------

各室1回3時間単位（区分①…9:00~12:00、区分②…12:00~15:00、区分③…15:00~18:00、区分④…18:00~21:00）

多目的室ご利用にあたっては、あらかじめ「町田市体育施設等利用登録」を行ったうえで、事前予約が必要となります。

幼児・小学生のプール及び浴室のご利用について

- ・幼児はオムツが完全に取れた方で、16歳以上の付き添いが必要です。（付き添い者1名で幼児2名まで）
- ・18:00以降の小学生のご利用は、保護者の同伴が必要です。
- ・飲酒者、心臓の悪い方、トラホーム、その他の伝染性の病気にかかっている方はご遠慮下さい。
- ・タトゥーや刺青は、ラッシュガードやサポーターで覆うなどのご協力をお願いします。

トレーニング室のご利用について

- ・トレーニング室は15歳以上（中学生不可）の方がご利用いただけます。
- ・トレーニングウェア、室内シューズを必ずお持ち下さい
- ・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。

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！



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





※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。

★大会開催のお知らせ★

2024年6月9日(日)

東京都支部ブロック プレタイムトライアル

2024年6月16日(日)

第91回日本スイミングクラブ協会

関東支部 マスターズスイミングフェスティバル

大会当日のプール・会議室の一般利用は出来ません。

6月9日の週末ヨガは休講となります。

大会前日(6月8日(土)、15日(土))の50mプールは、高水位(水深1.4m~1.7m)となり、水温は1℃~2℃程低くなります。ご利用の際には十分にお気を付け下さい。

★6月の変わり湯【ラムネの香湯】★

6月5日(水)、9日(日)、12日(水)

16日(日)、19日(水)、23日(日)



時間: 10:00~20:45

場所: 温浴棟2階町田桜の湯

カラッと音を奏でるビー玉、しゅわしゅわとしたのど越しは風情を感じます。懐かしいラムネの香りをお風呂でノスタルジックに浸ってみませんか?

★七夕イベント★

開催日: 6月18日(火)~7月7日(日)

場所: プール棟2階ロビー・温浴棟2階休憩室

参加費: 無料

室内プールオリジナルの短冊に願い事を書こう!  
短冊はロビーや休憩室内に飾ります。



★父の日メッセージカード作り★

開催日: 5月27日(月)~6月16日(日)

場所: プール棟2階ロビー・温浴棟2階休憩室

参加費: 無料

父の日のオリジナルメッセージカードをご用意します!  
お父さんへの日ごろの感謝の気持ちを伝えましょう!



★ランニングステーション始めました!★

泳ぐ前やトレーニング前に走りたい!

走ったあとにお風呂でさっぱりしたい!という方におすすめ!  
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!

ご利用方法はHPをご覧になるか、お問い合わせください。

★スタートコースのお知らせ★

2024年6月15日(土)

大会前日の高水位時に50mプールの1コース分を、スタートコースとして開放します!

開放時間 18:10~20:45

開放場所 50mプール 採暖室側1コース分

対象 18歳以上、スタート(飛び込み)の経験のある方

利用料金 施設利用料金のみ

利用方法 スタート専用コース受付にてお申し込み  
(プールサイド)

※プールの満水状況により、開放時間が変更となる場合があります  
※飛び込みには危険が伴いますので受付の際に誓約書にご署名をお願いします

詳しくは室内プールまでお問い合わせください

予定表は  
次のページへ

★かんたん体幹運動★

開催日時: 6月10日(月) ... 15:00~15:40

22日(土) ... 10:00~10:40

場所: 温浴棟3階多目的室①

参加費: 無料

対象: 4~6歳の幼児

定員: 10名

体幹を使う動きに重点を置き、運動の基礎となる体の動かし方を覚えます!

※要事前申し込み

※定員を超えた場合は抽選(市内在住者優先)

申込方法: 申込用紙に記入の上、館内に設置した申込BOXへ

※電話申込不可

★町田桜の湯スタンプキャンペーン★

日程: 5月1日(水)~7月31日(水)

時間: 終日 対象者: 浴室利用者

ご利用1回につきスタンプ1つ、  
雨の日はさらにもう1つを押印!

スタンプ3個でお試しソフト、10個でレギュラーソフトかサンデーをそれぞれ1つプレゼント!

さらに、カード2枚(スタンプ20個分)で好きなドリンク1杯プレゼント!!



早朝公開



プール・トレーニング室は朝6:00から営業!

6月の早朝公開日(6:00開館)⇒6月10日(月)、24日(月)

# 2024年6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	土	プ 会	教室の開催はありません	16	日	プ 会	水泳競技大会 プール・会議室 一般利用不可
		ト	はじめてエアロ/バランスボール			ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ
2	日	プ 会	教室の開催はありません	17	月	休館日	
		ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ				
3	月	休館日		18	火	プ 会	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
		多	ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス			多	
4	火	プ 会	水中エアロA/成人クロールクラス はじめての水中エアロ教室/幼児・小学生スクール	19	水	プ 会	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール
		多	ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス			多	脂肪燃焼エアロ
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ			ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ
5	水	プ 会	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール	20	木	プ 会	水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール
		多	脂肪燃焼エアロ			多	青竹エクササイズ&ヨガ   フラダンススクール
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ			ト	バランスボール/ベーシックエアロ
6	木	プ 会	水中運動教室/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   多   フラダンススクール	21	金	プ 会	水中エアロC/成人平泳ぎ/長距離/幼児短期・小学生XY やさしいヨガ
		ト	バランスボール/ベーシックエアロ			多	ボールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
7	金	プ 会	水中エアロC/成人平泳ぎ/長距離/幼児短期・小学生XY やさしいヨガ	22	土	プ 会	教室の開催はありません
		多	ボールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ			ト	はじめてエアロ/バランスボール   多   ボクシング
8	土	プ 会	教室の開催はありません <b>高水位</b>	23	日	プ 会	教室の開催はありません
		ト	はじめてエアロ/バランスボール   多   ボクシング			ト	週末ヨガ ベーシックエアロ/はじめてエアロ
9	日	プ 会	水泳競技大会 プール・会議室 一般利用不可	24	月	プ 会	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
		ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ			ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ
10	月	プ 会	<b>早朝公開</b>   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	25	火	プ 会	水中エアロA/成人クロールクラス はじめての水中エアロ教室/幼児・小学生スクール
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ			多	ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス
11	火	プ 会	水中エアロA/成人クロールクラス はじめての水中エアロ教室/幼児・小学生スクール	26	水	プ 会	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール
		多	ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス			多	脂肪燃焼エアロ
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ			ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ
12	水	プ 会	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール	27	木	プ 会	水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール
		多	脂肪燃焼エアロ			多	青竹エクササイズ&ヨガ   フラダンススクール
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ			ト	バランスボール/ベーシックエアロ
13	木	プ 会	水中運動教室/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   多   フラダンススクール	28	金	プ 会	水中エアロC/成人平泳ぎ/長距離/幼児短期・小学生XY やさしいヨガ
		ト	バランスボール/ベーシックエアロ			多	ボールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
14	金	プ 会	水中エアロC/成人平泳ぎ/長距離/幼児短期・小学生XY やさしいヨガ	29	土	プ 会	教室の開催はありません
		多	ボールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ			ト	はじめてエアロ/バランスボール
15	土	プ 会	教室の開催はありません <b>高水位</b>	30	日	プ 会	教室の開催はありません
		ト	はじめてエアロ/バランスボール			ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ

6月の早朝公開…6月10日（月）、6月24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。町田桜の湯は10:00よりご利用いただけます。

# 6月開催 教室一覧 開催スケジュールは2面の予定表をご覧ください

## 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 ※施設利用料含む	水中エアロ	A…火 B…水 C…金	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！	
	1回600円 ※施設利用料含む	成人クラス	クロール…火 背泳ぎ…水 バタフライ…木 平泳ぎ…金	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！	
			優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	金	14:10～15:00	長くゆっくり泳ぐコツを教えます！
	参加費無料 ※別途施設利用料	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		6/23	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の動きも組み合わせる 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 ※トレーニング室 利用料含む	脂肪燃焼エアロ		水	13:30～14:30	リズムに合わせて効率的に脂肪を燃焼させる運動です！ (5/8～6/26)
		リズムに合わせて ボクシングやってみよ！！		6/8…10:30～11:30 6/22…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！
	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含む

## 集中参加型教室

往復はがきでお申し込み。詳細はHPをご覧くださいか、お問合わせください

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2期は6・7月に開催。 3期（9月・10月分）は8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2期は6・7月に 開催。3期（8月・9月分）は7月に募集予定。
	フラダンススクール		木	15:00～16:00	2024年度1期は5～7月に開催。 2期の募集についてはホームページをご覧ください。

## 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500円 (施設利用料含む)	はじめての水中エアロ教室	火	14:10～15:00	初心者向けの水中エアロ教室です！ ※6/4、11、25、7/2開催
		水中運動教室	木	10:00～10:50	音楽に合わせて楽しく体を動かします！ ※6/6～27開催

## 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  
往復はがきでお申し込み。詳細はHPをご覧くださいか、お問合わせください

25m プール	幼児短期水泳教室		金	15:30～16:20	幼児・小学生の短期水泳教室です。 6月のみの開催。
	小学生短期水泳教室XY			16:30～18:20	

※休館日他除外日あり。また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。詳しくはお問い合わせください。

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		
町田桜の湯（浴室）	700円	700円	350円	350円	無料
ぜんぶ券 プール・トレーニング室・浴室のすべてを 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	

会議室	1040円	多目的室①	1500円	多目的室②	1000円	多目的室③	300円	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-----------------

各室1回3時間単位（区分①…9:00~12:00、区分②…12:00~15:00、区分③…15:00~18:00、区分④…18:00~21:00）

多目的室ご利用にあたっては、あらかじめ「町田市体育施設等利用登録」を行ったうえで、事前予約が必要となります。

幼児・小学生のプール及び浴室のご利用について

- ・幼児はオムツが完全に取れた方で、16歳以上の付き添いが必要です。（付き添い者1名で幼児2名まで）
- ・18:00以降の小学生のご利用は、保護者の同伴が必要です。
- ・飲酒者、心臓の悪い方、トラホーム、その他の伝染性の病気にかかっている方はご遠慮下さい。
- ・タトゥーや刺青は、ラッシュガードやサポーターで覆うなどのご協力をお願いします。

トレーニング室のご利用について

- ・トレーニング室は15歳以上（中学生不可）の方がご利用いただけます。
- ・トレーニングウェア、室内シューズを必ずお持ち下さい
- ・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：

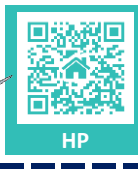
午前（9:30）…火・金・日、午後（14:00）…火・水・金・日、夜間（18:30）…月・火・木・金・土

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。

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XやInstagramでは混雑状況やイベント情報などリアルタイムな情報も配信中！是非ご覧ください！



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

