

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道 vol.148

2024年
7月号

※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。

★夏期営業のお知らせ★

期間：7月21日（日）～8月31日（土）

上記期間中は夏期営業となります。

- 無休館で営業いたします。
- 小・中学生は有料（1回150円）となります。

★小・中学生の「ぜんぶ券」を販売いたします。
プールと町田桜の湯を同じ日に利用する場合は
ぜひご利用ください。

★サマータイムのお知らせ★

期間：7月21日（日）～9月1日（日）

- 朝8：30より営業いたします。

※利用終了時刻は20：45、閉館時間は21：00。

※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。

★かんたん体幹運動★

日程：7月22日（月）・29日（月）

時間：10：00～11：00

場所：温浴棟3階多目的室① 参加費：無料

対象：小学1・2年生 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、プール棟2階インフォメーションカウンターへ ※電話申込不可

申込期間：6月10日～7月14日



★幼児テラス開放中！★

期間：9月下旬まで

時間：開館時刻～18：00頃まで

場所：幼児テラス 利用料：無料

おむつの取れていない子どものための水遊び場として、また幼児・25mプールの見学スペースとしてもご利用いただけます！

※天候により開放時間の変更、または閉鎖することがあります。

★ランニングステーション実施中！★

ランニングの後に施設（プール・トレーニング室・町田桜の湯）をご利用できます！

ご利用方法はHPをご覧になるか、お問い合わせください。

予定表は
次のページへ

★フィンコース曜日変更のお知らせ★

2024年7月2日（火）より50mプールのフィンコース・周回コースの利用可能な曜日に変更となります。
変更内容

フィンコース：火・木・土

周回コース：月・水・金・日

※休館日・大会・コース貸し等専用利用時はいずれもご利用いただけません。

フィン利用者がいない場合、周回コースとしてご利用出来ます。

★7月の変わり湯【マンゴーの香湯】★

7月10日（水）、14日（日）、17日（水）

21日（日）、24日（水）、28日（日）

時間：10：00～20：45

場所：温浴棟2階町田桜の湯

フレッシュな味わいが人気のマンゴー。世界三大果実のひとつで「果実の女王」と呼ばれています。

みずみずしく甘い香りで、ゆったりうっとり夏のバスタイムをお過ごしください。

★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）

引き換え期間：8月31日まで

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、またはnisseiオリジナルトートバッグのいずれか1つをプレゼント！

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杯をプレゼント！！



早朝公開

プール・トレーニング室は朝6：00から営業！

7月の早朝公開日(6:00開館)⇒7月8日(月)、29日(月)

2024年7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	休館日	
2	火	プ	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	17	水	ブ	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
		多	ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス			ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ
3	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 教室の開催はありません	18	木	ブ	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				会	青竹エクササイズ&ヨガ 多 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
4	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	19	金	プ	水中エアロC/成人平泳ぎ/優雅に長距離をゆっくり泳ぐ
		会	青竹エクササイズ&ヨガ 多 フラダンススクール			会	やさしいヨガ
		ト	バランスボール/ベーシックエアロ			多	ポールdeボディケア/のびのび体操/ハッピー・リズム体操
5	金	プ	水中エアロC/成人平泳ぎ/優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	20	土	ブ	教室の開催はありません
		会	やさしいヨガ			会	
		多	ポールdeボディケア/のびのび体操/ハッピー・リズム体操			ト	はじめてエアロ/バランスボール
6	土	プ	教室の開催はありません	21	日	ブ	教室の開催はありません
		多	リズムに合わせてボクシングやってみよ!!!			会	
		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
7	日	プ	教室の開催はありません	22	月	ブ	教室の開催はありません
		会				会	
		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
8	月	プ	無料お試しエアロ/無料ワンポイント	23	火	ブ	教室の開催はありません
		会	教室の開催はありません			会	
		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
9	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	24	水	ブ	教室の開催はありません
		会	教室の開催はありません			会	
		多	ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス			ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ
10	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	25	木	ブ	教室の開催はありません
		会	教室の開催はありません			会	青竹エクササイズ&ヨガ
		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
11	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	26	金	プ	教室の開催はありません
		会	青竹エクササイズ&ヨガ 多 フラダンススクール			会	やさしいヨガ
		ト	バランスボール/ベーシックエアロ			多	ポールdeボディケア/のびのび体操/ハッピー・リズム体操
12	金	プ	水中エアロC/成人平泳ぎ/優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	27	土	ブ	教室の開催はありません
		会	やさしいヨガ			会	
		多	ポールdeボディケア/のびのび体操/ハッピー・リズム体操			ト	はじめてエアロ/バランスボール
13	土	プ	教室の開催はありません	28	日	ブ	教室の開催はありません
		会				会	週末ヨガ
		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
14	日	プ	教室の開催はありません	29	月	ブ	教室の開催はありません
		会	週末ヨガ			会	早朝公開
		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
15	月	プ	教室の開催はありません	30	火	ブ	教室の開催はありません
		多	リズムに合わせてボクシングやってみよ!!!			会	
		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
7月の早朝公開…7月8日(月)、7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。				31	水	ブ	教室の開催はありません
						会	
						ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ

7月開催 教室一覧 開催スケジュールは2ページ目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		7/14 7/28	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	リズムに合わせて ボクシングやってみよ！！		7/6…10:30～11:30 7/15…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含む
		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
	子ども…500円 親子参加…800円	ハッピー・リズム体操		金	15:30～16:30	聞いたことのある音楽に合わせてステップを踏む体操です。 子ども（4歳～小学2年生）だけで参加OK！親子参加でオトク に！※幼児のお子様は保護者の同伴必須（見学可） ※7/5～8/9開催

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100円 ※別途プール利用料	水中運動公開指導	木	10:00～10:50	プール利用料+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！
	1回500円 ※施設利用料含	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

※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。

プール・町田桜の湯のご利用について

- ・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

