

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道

vol.152

2024年
11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。

★大会開催のお知らせ★

2024年11月10日(日)

町田市民スポーツ大会 第45回町田市水泳競技大会

大会当日のプール的一般利用は出来ません。

また、会議室事業も中止となります。

大会前日(11月9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。

ご遊泳の際はお気を付けください。

★11月の変わり湯【林檎の香湯】★

11月3日(日)・6日(水)・10日(日)

13日(水)・17日(日)・20日(水)

時間：10:00~20:45

場所：温浴棟2階町田桜の湯

秋の味覚として、好まれている林檎。

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるように“美”の面でも注目を集めています。

秋の味覚風呂をお楽しみください！



★11月オススメ教室★

○脂肪燃焼エアロ

11月6日~12月25日の毎週水曜日

13:30~14:30 場所：温浴棟3階多目的室1

参加費：500円(トレーニング室利用料含む)

リズムに合わせて効率的に脂肪を燃焼させる運動です！

○リズムに合わせてボクシングやってみよ！！

11月9日(土)…10:30~11:30

11月23日(土)…13:30~14:30

場所：温浴棟3階多目的室1・2

参加費：500円(トレーニング室利用料含む)

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！

是非ご参加ください！

★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をご覧ください。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11月9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 20歳以上

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

★マナー向上月間★

11月をマナー向上月間とし、館内にてマナー啓発ポスターの掲示などを行います。室内プールをもっともっと快適にご利用いただけるように、一人一人のちいさな気配りをお願いいたします！



★バドミントンとフットバレーで遊ぼう★

11月1日(金)、4日(月)

時間：12:00~17:00

場所：温浴棟3階多目的室1

参加費：無料 対象：どなたでも

子供から大人、高齢者、障がい者まで楽しむことの出来るバドミントン&フットバレーを体験できます！



★健康麻雀！体験会★

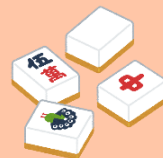
11月1日(金)、4日(月)

時間：9:30~12:00、13:00~17:00

場所：温浴棟3階多目的室2

参加費：無料 対象：小学生~

「賭けない・飲まない・吸わない」今話題の健康麻雀を体験できます！



早朝公開



プール・トレーニング室は朝6:00から営業！

11月の早朝公開日(6:00開館)⇒11月11日(月)、11月25日(月)

2024年11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ページをご覧ください。

1	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 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	16	土	プ 教室の開催はありません 会 ト はじめてエアロ/バランスボール
2	土	プ 教室の開催はありません 会 ト はじめてエアロ/バランスボール	17	日	プ 教室の開催はありません 多 ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ
3	日	プ 教室の開催はありません 多 ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ	18	月	休 館 日
4	月	プ 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	19	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&ストレッチ/キッズダンス
5	火	休 館 日	20	水	プ 水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼・小スクール 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ
6	水	プ 水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	21	木	プ 初心者・泳法別/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
7	木	プ 初心者・泳法別/成人バタフライ 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	22	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 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
8	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 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	23	土	プ 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!! ト はじめてエアロ/バランスボール
9	土	プ 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!! ト はじめてエアロ/バランスボール	24	日	プ 教室の開催はありません 多 週末ヨガ ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ
10	日	プ 水泳競技大会 プール・会議室 一般利用不可 多 週末ヨガ ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ	25	月	プ 早朝 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
11	月	プ 早朝 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	26	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&ストレッチ/キッズダンス
12	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&ストレッチ/キッズダンス	27	水	プ 水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼・小スクール 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ
13	水	プ 水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼・小スクール 多 脂肪燃焼エアロ ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	28	木	プ 初心者・泳法別/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
14	木	プ 初心者・泳法別/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	29	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 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
15	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 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	30	土	プ 教室の開催はありません 会 ト はじめてエアロ/バランスボール

11月の早朝公開…11月11日（月）、11月25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。桜の湯は10：00よりご利用いただけます。

11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！ 定員20名	
	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！ 定員20名	
			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！ 定員20名
	参加費無料 ※別途プール利用料	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！定員20名
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☆定員20名		
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。 定員20名
		週末ヨガ		11/10 11/24	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♪ 定員20名
	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！定員20名
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る運動です！定員10名 ※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！定員10名 ※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！定員10名 ※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♪ 定員20名
	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。定員20名
	1回500円 ※トレーニング室利用料含む	リズムに合わせてボクシングやってみよ！！		11/9…10:30～11:30 11/23…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！定員30名	
		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！ 定員20名 (11/6～12/25)
	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！定員20名 ※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4期は11・12月に開催。 5期（1月～3月分）は12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4期は10・11月に開催中。5期（12月・1月分）は11月に募集予定。
	フラダンススクール		木	15:00～16:00	2024年度2期は9～11月に開催中。 3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

2階インフォメーションカウンター・またはお電話 (042-792-7761) にてお申込み

25mプール	水中ウォーク		水	11:10～12:00	水中ウォーク 2期…11/6～11/27、3期…12/4～12/25 初心者・泳法別 2期…11/7～11/28、3期…12/5～12/26
	初心者・泳法別水泳教室		木	10:00～10:55 11:05～12:00	※休館日・祝祭日を除く、各全4回 2,400円 ※泳法別…バタフライ・平泳ぎ

※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！



HP



Facebook



X (Twitter)



Instagram

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