

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道

vol.153

2024年
12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。

★年末年始全館休館のお知らせ★

12月29日(日)～1月3日(金)

大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

★フードドライブ強化月間★

11月20日(水)～12月28日(土)

場所：プール棟2階インフォメーションカウンター
 常時受付中のフードドライブの強化月間になります！この機会にキッチンの戸棚などに眠る不要な食材を探してみませんか？
 なお、食材の寄付は強化月間以外でもプール営業中は、2階インフォメーションカウンターにて随時受付中です！



★古本募金★

2024年12月3日(火)～2025年2月16日(日)

場所：プール棟2階インフォメーションカウンター
 昨年度に寄付を集めた本の販売を行い、リユースの寄付金を募ります。売上金は町田市内のボランティア団体【町田市点訳赤十字奉仕団】へ寄付いたします！※本の募集は当面行っておりません。ご了承ください。



★12月の変わり湯【幸せシャンパンピンクの湯】★

12月1日(日)・8日(日)・15日(日)

12月4日(水)・11日(水)・18日(水)

時間：10:00～20:45 場所：温浴棟2階町田桜の湯
 世の女性を虜にするロマンチックなシャンパンピンク。芳醇な香りは冬のパーティーを盛り上げること間違いなし！ちょっとぴり大人なお湯に包まれてリッチなひとときを提供します。



★地元で採れた新鮮野菜の販売のお知らせ★

新鮮野菜を農家さんが直接販売します！

※11月から曜日が変更になりました。

日程：毎週木曜 10時～12時

場所：室内プール2階ロビー



★プールdeカヌー体験会★

日程：12月29日(日)

時間：全4回開催 各1時間程度 場所：50mプール

対象：小学生(3年生～6年生)と親子

※定員に達した場合は小学生優先

料金：無料 定員：各10名 詳細はHPや館内掲示にて
 申込：11月29日から、プール棟2階インフォメーションカウンターで直接、または電話にて(Tel: 042-792-7761)



★大会開催のお知らせ★

2024年12月22日(日)

第92回日本S C協会・関東支部

マスター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できません。

※12月22日の週末ヨガは多目的室にて開催いたします。

トレーニング室、食品売店、温浴棟は通常通りの公開となります。ぜひご利用ください。

大会前日(12月21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てください。

予定表は
次のページへ

★スタートコースのお知らせ★

2024年12月21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

クリスマス工作

開催日：12月1日(日)、12月15日(日)

時間：11:00～13:00 場所：プール棟会議室

参加費：無料 対象：どなたでも

紙コップや松ぼっくりを使ってツリーやリースなど、クリスマスにぴったりのアイテムを作ります！



スポーツチャンバラ体験

開催日：12月1日(日)、12月15日(日)

時間：14:00～16:00 場所：プール棟会議室

参加費：無料 対象：どなたでも

ニュースポーツであるスポーツチャンバラの体験！スポンジの棒を刀に見立てて行うのでどなたでも安心して参加できます！



早朝公開

プール・トレーニング室は朝6:00から営業！

12月の早朝公開日(6:00開館)⇒12月9日(月)、12月23日(月)



2024年12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	日	プ 多 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	16	月	休館日	
2	月	休館日		17	火	プ 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 ヨガ/のびのび体操&ストレッチ ポディーバランス/キッズダンス
3	火	プ 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 ヨガ/のびのび体操&ストレッチ ポディーバランス/キッズダンス	18	水	プ 多 ト	水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼・小スクール 脂肪燃焼エアロ はじめてエアロ/ベーシックエアロ
4	水	プ 多 ト	水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼・小スクール 脂肪燃焼エアロ はじめてエアロ/ベーシックエアロ	19	木	会 ト	初心者・泳法別/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
5	木	プ 会 ト	初心者・泳法別/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	20	金	プ 会 多	水中エアロC/成人平泳ぎ/優雅に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
6	金	プ 会 多	水中エアロC/成人平泳ぎ/優雅に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	21	土	プ 会 ト	50mプール高水位 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
7	土	プ 多 ト	教室の開催はありません リズムに合わせてボクシングやってみよ!! はじめてエアロ/バランスボール	22	日	プ 多 ト	水泳競技大会 プール・会議室 一般利用不可 週末ヨガ ベーシックエアロ/はじめてエアロ
8	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	23	月	プ 会 ト	早朝公開 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
9	月	プ 会 ト	早朝公開 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	24	火	プ 多	水中エアロA/成人クロールクラス ヨガ/のびのび体操&ストレッチ ポディーバランス/キッズダンス
10	火	プ 多 ト	水中エアロA/成人クロールクラス/幼児・小学生スクール ヨガ/のびのび体操&ストレッチ ポディーバランス/キッズダンス	25	水	プ 多 ト	水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ 脂肪燃焼エアロ はじめてエアロ/ベーシックエアロ
11	水	プ 多 ト	水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼・小スクール 脂肪燃焼エアロ はじめてエアロ/ベーシックエアロ	26	木	プ 会 ト	初心者・泳法別 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
12	木	プ 会 ト	初心者・泳法別/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	27	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
13	金	プ 会 多 ト	水中エアロC/成人平泳ぎ/優雅に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	28	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
14	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	29	日	年末年始休館 12月29日(日)～1月3日(金) 上記の日程は年末年始のため 全館休館致します。 ※12月29日はカヌー教室のみの開催となります	
15	日	プ 多 ト	教室の開催はありません リズムに合わせて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	30	月		
12月の早朝公開…12月9日(月)、12月23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。				31	火		

12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
	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		12/8 12/22	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て行う 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！！		12/7 12/15	10:30～11:30	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
		ボディバランス		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。定員20名（12/3～1/14 除外日あり）
	1回400円	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30名（11/6～12/25）
	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、お問い合わせください。

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（11月～12月分）開催中。 5期（1月～3月分）は12/1～19に募集。
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5期は12・1月に 開催。6期（2月・3月分）は1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

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 3期…12/4～12/25、4期…1/8～1/29 初心者・泳法別 3期…12/5～12/26、4期…1/9～1/30
	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3期…クロール・背泳ぎ、4期…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。

④

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	こども	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ピギナートレーニングを受講してください。

ピ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ピ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！

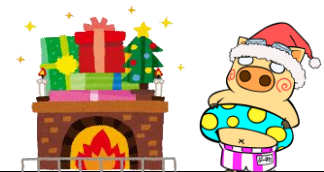
室内プール館内でフリーWi-Fiがご利用できます！

「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

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道

vol.154

2025年
1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。

★年末年始全館休館のお知らせ★

12月29日(日)～1月3日(金)

大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくをお願いいたします。

※1月1日(水)は町田桜の湯のみ営業いたします。
(9:00～12:00)

★新春初風呂★

1月1日(水) 9:00～12:00 (12:15完全退館)

場所：温浴棟2階町田桜の湯

良い年のはじまりはお風呂から。今年度は初風呂を行います！ぜひ1年の始まりに町田桜の湯をご利用ください！！

※温浴売店あり、食品は一部メニューのみ販売いたします。

★1月の変わり湯【火龍湯（ヒリュウトウ）】★

1月5日(日)・12日(日)・19日(日)

8日(水)・15日(水) 22日(水)

時間：10:00～20:45 場所：温浴棟2階町田桜の湯
毎回大好評のくすり湯シリーズ、蕃椒（バンショウ、唐辛子の別名）や生姜（ショウキョウ）など、古代中国学問伝来の身体を温める効果のある4つの生薬を組み合わせました。

ほど良い刺激で温浴効果を高め、疲れや痛みにも効果的な湯を提供します。

★新春かきぞめ会★

1月4日(土)～5日(日)

時間：10:00～15:00

場所：プール棟観覧席 参加費：無料

書初めの宿題はもちろん、絵を描いてもOK！

完成した作品は持ち帰り館内掲示のどちらでもお選びいただけます！

道具の貸出しもありますので、こどもから大人までお気軽にご参加ください！



★古本募金★

2024年12月3日(火)～2025年2月16日(日)

場所：プール棟2階インフォメーションカウンター

ご家庭で読まなくなった本を集めて販売を行い、リユースの寄付金を募ります。売上金は町田市内のボランティア団体【町田市点訳赤十字奉仕団】へ寄付いたします！

※お持ちいただく本には条件がございます。詳しくは⇒



★水上安全法救助員 I

養成講習会のお知らせ★

2025年2月26日(水)～3月2日(日)

水と親しみ、水の事故から人命を守る為、泳ぎの基本と自己保全、事故防止、溺れた人の救助、応急手当などの知識と技術を習得できます。

申し込みや詳細情報については日本赤十字社のHPにて掲載予定となります。

なおプールでの講習時間中は50mプールの一部を講習会専用利用といたします。それに伴い講習開催期間中、時間により50mプールのコース割が変更になります。

コース割についてはさくらの道2月号にてお知らせいたします。

ご迷惑をおかけいたしますがご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

予定表は
次のページへ

★食品売店無料配布★

年始にぴったりなお汁粉、豚汁を日替わりで無料配布します！

場所：プール棟2階食品売店

配布スケジュール：

1月4日(土) 8:45～ お汁粉

1月5日(日) 11:00～ 豚汁

※各限定80食、先着順（なくなり次第終了）



★大人も一緒にみんなで遊ぼう！～昔遊び～★

期間：1月4日(土)～31日(金) 時間：終日

場所：プール棟2階ロビー 参加費：無料

とんとん相撲や福笑い、あやとりなど、昔懐かしい遊びを体験できるコーナーを設置！家族や友達と一緒に遊ぼう！



★自己流改善、成人教室★

開催日：1月10日(金)…クロール、1月24日(金)…背泳ぎ

時間：18:45～20:00 場所：25mプール

参加費：プール利用料のみ 対象：どなたでも

姿勢、キック、ストローク、リカバリーなどの基本を、泳ぎを通して習得できます！

早朝公開



プール・トレーニング室は朝6:00から営業！

1月の早朝公開日(6:00開館)⇒1月13日(月)、1月27日(月)

2025年1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	水	 <h2>年末年始休館</h2> <h3>12月29日(日)～1月3日(金)</h3> <p>上記の日程は年末年始のため 全館休館致します。 ※12月29日はカヌー教室のみの開催となります</p>	16	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
2	木		17	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
3	金		18	土	プ 教室の開催はありません 多 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 多 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 会 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 会 ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ	20	月	休館日
6	月	休館日	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 多 ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス ト 教室の開催はありません
7	火	プ 幼児・小学生スクール 多 ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/ポディーバランス ト 教室の開催はありません	22	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
8	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 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	23	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
9	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	24	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
10	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	25	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
11	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	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 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	27	月	プ 早朝公開 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 早朝公開 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	28	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 多 ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス ト 教室の開催はありません
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 多 ヨガ/のびのび体操&ストレッチ ポディーバランス/キッズダンス	29	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
15	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 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	30	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
1月の早朝公開…1月13日(月)、1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。 桜の湯は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/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

1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
	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		1/12 1/26	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♪ 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て行う 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！！		1/11…10:30～11:30 1/25…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	
		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。定員20名（12/3～1/14 ※12/31を除く）
	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30名（1/22～3/12）	
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、お問い合わせください。

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5期は1月～3月分に開催。 2025年度1期（4月・5月分）は3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5期は12月・1月 に開催。6期（2月・3月分）は1/1～1/14に募集予定。
	フラダンススクール		木	15:00～16:00	2024年度3期は1月～3月に開催。 2025年度1期の募集についてはHP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

プール棟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 4期…1/8～1/29 初心者・泳法別 4期…1/9～1/30
	初心者・泳法別水泳教室		木	10:00～10:55 11:05～12:00	※各全4回 2,400円 ※泳法別4期…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