

## 町田市立室内プール開館予定表

## さくらの道

vol.155

2025年  
2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。

## ★赤十字水上安全法救助員 | 養成講習のお知らせ★

期間：2025年2月26日(水)～3月2日(日)

講習開催期間中、50mプールのコースレイアウトが以下の通りに変更になります。

## ★コースレイアウト①

電光掲示板側

1	フィン・周回・コース貸し	1
2	周回コース	2
3		3
4	◀◀ 完泳コース (一方通行) ◀◀	4
5	▶▶ 完泳コース (一方通行) ▶▶	5
6	フリースペース	6
7		7
8	歩行者専用コース	8

更衣室側

○2月27日(木)、28日(金)、3月2日(日)

9:00～12:00、18:10～20:45

○3月1日(土)

18:10～20:45

## ★コースレイアウト②

電光掲示板側

1	フリースペース	1
2	フリースペース (講習会中は専用利用)	2
3		3
4	◀◀ 完泳コース (一方通行) ◀◀	4
5	▶▶ 完泳コース (一方通行) ▶▶	5
6	フリースペース	6
7		7
8	歩行者専用コース	8

更衣室側

○2月27日(木)、28日(金)、3月2日(日)

12:00～18:00

○3月1日(土)

9:00～18:00

## ★講習会専用利用時間 (電光掲示板側3コース分)

○2月27日(木)、28日(金)、3月2日(日)

14:30～17:30

○3月1日(土)

10:00～13:00、14:30～17:30

※2月26日は学科のみのため、プールは終日通常通りの公開となります。

## 早朝公開

プール・トレーニング室は朝6:00から営業!

2月の早朝公開日(6:00開館)⇒2月10日(月)、2月24日(月祝)

## ★2月の変わり湯【じっこう湯】★

2月5日(水)、12日(水)、19日(水)

2月9日(日)、16日(日)、23日(日)

時間：10:00～20:45 場所：町田桜の湯

大好評のくすり湯シリーズ、第2弾はじっこう湯です。生薬末「センキュウ」が身体の芯を温め、入浴後の湯冷めを防ぎます。天然生薬の香りに包まれて、寒い2月を芯から温めるお手伝いをいたします。

予定表は  
次のページへ

## ★青竹エクササイズ&amp;ヨガ、やさしいヨガ休講★

2025年2月より、当面の間「青竹エクササイズ&amp;ヨガ」及び「やさしいヨガ」を休講といたします。

大変申し訳ありませんが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。再開日については決まり次第改めてお知らせいたします。

何卒ご了承くださいませ。

## ★節分・鬼のお面を作ろう!★

期間：1月13日(月)～2月2日(日) 時間：終日

場所：プール棟2階ロビー 参加費：無料

節分にぴったりの工作です! 作ったお面は持ち帰りOK!

## ★卓球やってみよう!★

開催日：2月15日(土)

時間：10:00～14:30

場所：温浴棟3階多目的室①② 参加費：無料

自由に卓球を体験できるコーナーを設置します!

## ★健康麻雀!体験会★

2月9日(日)、10日(月)

時間：9:30～16:30

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!

## ★自己流改善、成人教室★

開催日：2月14日(金)…平泳ぎ

28日(金)…バタフライ

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!

## ★古本募金開催中★

2025年2月16日(日)まで

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。詳しくはこちら⇒



# 2025年2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	土	プ 多 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	16	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
2	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	17	月	休館日	
3	月	休館日		18	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/キッズダンス 教室の開催はありません
4	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/キッズダンス 教室の開催はありません	19	水	プ 多 ト	水中エアロB/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
5	水	プ 多 ト	水中エアロB/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	20	木	プ 多 ト	成人バタフライ/幼児・小学生スクール フラダンススクール バランスボール/ベーシックエアロ
6	木	プ 多 ト	成人バタフライ/幼児・小学生スクール フラダンススクール バランスボール/ベーシックエアロ	21	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 教室の開催はありません ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
7	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 教室の開催はありません ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	22	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
8	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	23	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
9	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	24	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
10	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	25	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/キッズダンス 教室の開催はありません
11	火	プ 多 ト	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 教室の開催はありません	26	水	プ 会 ト	水中エアロB/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
12	水	プ 多 ト	水中エアロB/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	27	木	プ 会 ト	成人バタフライ/幼児・小学生スクール フラダンススクール バランスボール/ベーシックエアロ
13	木	プ 多 ト	成人バタフライ/幼児・小学生スクール フラダンススクール バランスボール/ベーシックエアロ	28	金	プ 会	水中エアロC/成人平泳ぎ 優雅に長距離をゆっくり泳ぐ ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
14	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 教室の開催はありません ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	※以下の日程、教室は会議室での開催となります。 2/26…脂肪燃焼エアロ 2/27…フラダンススクール 2/28…ポールdeボディケア、のびのび体操&ストレッチ			
15	土	プ 多 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	2月の早朝公開…2月10日（月）、2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。			

## 2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	1回800円 ※施設利用料含む	週末ヨガ	2/9 2/23	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♪ 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		
			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	
			木…10:00～11:00 土…14:00～15:00		ポ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	高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 ※2/28は会議室での開催。	
	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！！	2/8…10:30～11:30 2/22…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！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30名（1/22～3/12）※2/26は会議室での開催。	
	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※2/28は会議室での開催。	
<h3>集中参加型教室</h3> <p>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。</p>						
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（1月～3月）開催中。 2025年度1期（4月・5月）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6期は2月・3月 に開催。2025年度1期（4月・5月分）は3月に募集予定。	
	フラダンススクール		木	15:00～16:00	2024年度3期（1月～3月）開催中。※2/27は会議室での開催。 2025年度1期の募集についてはHPをご覧ください。	

※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に変更になります。

## 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



町田市立室内プール開館予定表

## さくらの道

vol.156

2025年

3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。

プール春祭り  
2025

3月16日(日)

室内プール無料公開イベント「プール春祭り  
2025」開催！日頃の感謝の気持ちを込めて、当日は施設利用料  
金・各プログラム参加費が無料になります！

※駐車場・町田桜の湯は有料となります。

その他ミニイベントや教室の特別プログラムなど、館  
内各所でさまざまな

イベントを開催いたします！

各プログラムの詳細などは、ホームページや館内掲示  
をご覧ください。※バイクは第2・第3駐車場のバイク置き場スペース  
をご利用ください。みなさまのご来場を心より  
お待ちしております！！

## ★3月の変わり湯【薬宝湯】★

3月2日(日)・9日(日)・16日(日)

3月5日(水)・12日(水)・19日(水)

時間：10:00～20:45 場所：町田桜の湯

古来より女性の薬と呼ばれ重宝されてきた、当帰（トウ  
キ）と千芎（センキュウ）を配合したお風呂です。身体  
全体を温めて、冷え、肩こり、腰痛に効果的です。

## ★赤十字水上安全法救助員！

養成講習のお知らせ★

期間：2025年2月26日(水)～3月2日(日)

講習開催期間中、50mプールのコースレイアウトが以下の通り  
に変更になります。

## ★コースレイアウト①

電光掲示板側

1	フィン・周回・コース貸し	1
2		2
3	周回コース	3
4	完泳コース（一方通行）	4
5	完泳コース（一方通行）	5
6	フリースペース	6
7		7
8	歩行者専用コース	8

更衣室側

○2月27日(木)、28日(金)、3月2日(日)

9:00～12:00、18:10～20:45

○3月1日(土)

18:10～20:45

## ★コースレイアウト②

電光掲示板側

1	フリースペース	1
2	(講習会中は専用利用)	2
3		3
4	完泳コース（一方通行）	4
5	完泳コース（一方通行）	5
6	フリースペース	6
7		7
8	歩行者専用コース	8

更衣室側

○2月27日(木)、28日(金)、3月2日(日)

12:00～18:00

○3月1日(土)

9:00～18:00

## ★講習会専用利用時間（電光掲示板側3コース分）

○2月27日(木)、28日(金)、3月2日(日)

14:30～17:30

○3月1日(土)

10:00～13:00、14:30～17:30

※2月26日はプールの利用がないため、プールは終日通常通りの公開となります。

予定表は  
次のページへ

## 早朝公開

プール・トレーニング室は朝6:00から営業！ 3月の早朝公開日(6:00開館)⇒3月10日(月)、31日(月)

## 2025年3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	土	プ 教室の開催はありません 水上安全法	16	日	プ 教室の開催はありません	プール春祭り2023 プール・トレーニング室無料、各種プログラムやミニイベント開催！
		ト はじめてエアロ/バランスボール				
		会 教室の開催はありません				
2	日	プ 教室の開催はありません 水上安全法	17	月	プ 教室の開催はありません	休館日
		ト ベーシックエアロ/はじめてエアロ				
		会 教室の開催はありません				
3	月	休館日		18	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	
4	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	19	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎ/幼・小スクール	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 教室の開催はありません	
		ト 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	
5	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎ/幼・小スクール	20	木	プ 教室の開催はありません	教室の開催はありません
		多 脂肪燃焼エアロ			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			ト バランスボール/ベーシックエアロ	
6	木	プ 成人バタフライ/幼児・小学生スクール	21	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	教室の開催はありません
		多 フラダンススクール			多 教室の開催はありません	
		ト バランスボール/ベーシックエアロ			ト ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	
7	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	22	土	プ 教室の開催はありません	教室の開催はありません
		多 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 ポール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	
8	土	プ 教室の開催はありません	23	日	プ 教室の開催はありません	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！！			多 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	
9	日	プ 教室の開催はありません	24	月	プ 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
		多 週末ヨガ			多 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 早朝公開 無料お試しエアロ/無料ワンポイント	25	火	プ 教室の開催はありません	教室の開催はありません
		多 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			ト 教室の開催はありません	
11	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	26	水	プ 教室の開催はありません	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 教室の開催はありません	
		ト 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	
12	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎ/幼・小スクール	27	木	プ 教室の開催はありません	教室の開催はありません
		多 脂肪燃焼エアロ			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			ト バランスボール/ベーシックエアロ	
13	木	プ 成人バタフライ/幼児・小学生スクール	28	金	プ 教室の開催はありません	教室の開催はありません
		多 フラダンススクール			多 教室の開催はありません	
		ト バランスボール/ベーシックエアロ			ト ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	
14	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	29	土	プ 教室の開催はありません	教室の開催はありません
		多 教室の開催はありません			多 教室の開催はありません	
		ト ポール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 教室の開催はありません	30	日	プ 教室の開催はありません	教室の開催はありません
		多 教室の開催はありません			多 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	
3月の早朝公開…3月10日（月）、3月31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。			31	月	プ 早朝公開 教室の開催はありません	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	

# 3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 ※プール利用料 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 ※プール利用料 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	1回800円 ※施設利用料含む	週末ヨガ	3/9 3/23	10:00～11:00	週末開催のヨガ教室！平日は忙しい方にもオススメです♪ 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 ※3/16は休講	
		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 ※3/16は休講	
		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！！	3/8…10:30～11:30 3/22…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！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（1月～3月）開催中。 2025年度1期（4月・5月）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6期は2月・3月 に開催中。2025年度1期（4月・5月分）は3月に募集予定。	
	フラダンススクール		木	15:00～16:00	2024年度3期（1月～3月）開催中。 2025年度1期（5月～7月）は4月に募集予定。	

※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	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