

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道

vol.157

2025年

4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。

★教室についての変更点★

2025年4月より、各教室参加時のチケット購入・受付の場所や施設利用の範囲が変更となります。

また、赤字部分は料金に変更となっております。ご了承くださいませ。

予定表は
次のページへ

教室	参加費	チケット購入場所	受付場所	利用範囲
水中エアロ	800円	プール棟2階券売機	インフォメーション カウンター	プールのみ利用可
成人クラス 優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	600円			
無料お試しエアロ 無料ワンポイントレッスン	プール 利用料のみ	プール棟2階券売機 (プール利用券のみ)	プールサイド	
ベーシックエアロ はじめてエアロ バランスボール	500円	プール棟2階券売機	インフォメーション カウンター	トレーニング室 のみ利用可
体組成計で身体チェック (新規)	500円	プール棟2階券売機	トレーニング室	
体力測定 (新規)	600円			
のびのび体操&ストレッチ	500円	温浴棟2階券売機	多目的室	
リズムに合わせてボクシングやってみよ!!! ゆがみ改善運動 (4/8~5/13) (新規)	600円			
ヨガ	800円	温浴棟2階券売機	多目的室	教室のみ利用可
ポールdeボディケア	600円			
週末ヨガ	800円	プール棟2階券売機	インフォメーションカウンター	

★トレーニング室の新プログラム★

①体組成計で身体チェック

開催日時：ビギナートレーニング及びトレーニング室のエクササイズプログラム（のびのび体操&ストレッチを含む）の時間外で随時受付（教室プログラムを確認していただくか、お問合せください）

場所：トレーニング室

参加費：1回500円※トレーニング室利用料含む

券売機でチケットを購入し、トレーニング室にて受付

対象：ビギナートレーニングを受講済みの方（高校生以上）

内容：全身チェック（部位の分析、体脂肪と筋肉量、ボディバランス）

②体力測定

開催日時：4月~6月は火曜日の15:00~16:00

場所：トレーニング室

参加費：1回600円※トレーニング室利用料含む

券売機でチケットを購入し、トレーニング室にて受付

対象：ビギナートレーニングを受講済みの方（高校生以上）

内容：器具を使用した脚筋力・心肺持久力の測定+全身チェック

★お花見ベンチ★

開催日：桜の咲いている期間

時間：9:00~17:00

場所：室内プール正面 参加費：無料

桜の見える場所にベンチを設置します！施設利用の際だけでなく、春のお散歩の休憩場所としてもお気軽にご利用ください！

ロビーでは麦茶を無料で提供いたします。



★4月の変わり湯【玉露湯】★

4月6日(日) 13日(日) 20日(日)

4月9日(水) 16日(水) 23日(水)

時間：10:00~20:45 場所：町田桜の湯

まろやかで深みある玉露の香りが全身をやさしく包み込み、玉露とカテキンを配合したお湯が、素肌を整えます。



★自己流改善、成人教室★

開催日：4月11日(金) …背泳ぎ、4月25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！

★こいのぼり作って飾ろう★

開催日：4月1日(火)~5月5日(月) 時間：終日

場所：プール棟2階ロビー 参加費：無料

こどもの日にちなんで、こいのぼりのぬりえを配布します！完成したこいのぼりはプール棟ロビーに飾ります！持ち帰りもOK！



早朝公開



プール・トレーニング室は朝6:00から営業！

4月の早朝公開日(6:00開館)⇒4月14日(月)、28日(月)

2025年4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 時間等詳細は3ページをご覧ください。

1	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 体力測定	16	水	プ 会 ト	水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 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
2	水	プ 会 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	17	木	プ 会 ト	水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません バランスボール/ベーシックエアロ
3	木	プ 会 ト	教室の開催はありません バランスボール/ベーシックエアロ	18	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
4	金	プ 会 多	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	19	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
5	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	20	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
6	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	21	月	休館日	
7	月	休館日		22	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/ゆがみ改善運動/キッズダンス 体力測定
8	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/ゆがみ改善運動/キッズダンス 体力測定	23	水	プ 会 ト	水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 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	水	プ 会 ト	水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 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	木	プ 会 ト	水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません バランスボール/ベーシックエアロ
10	木	プ 会 ト	水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 教室の開催はありません バランスボール/ベーシックエアロ	25	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
11	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	26	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
12	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	27	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
13	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	28	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
14	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	29	火	プ 多 ト	幼児・小学生スクール ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/ゆがみ改善運動 体力測定
15	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/ゆがみ改善運動/キッズダンス 体力測定	30	水	プ 会 ト	水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 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

4月の早朝公開…4月14日（月）、4月28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。

4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 25mプール			有料教室は プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。 プログラム前後にプールのみ利用可。	
1回800円	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	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	
プール利用料 のみで参加可	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	
◎当日参加型 トレーニング室A			プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 トレーニング室 にて受付。 プログラム前後にトレーニング室のみ利用可。	
1回600円	体力測定	火 15:00～16:00	器具を使用した脚筋力・心肺持久力の測定+体組成計による全身チェック ※要ビギナートレーニング受講	
1回500円	体組成計で 身体チェック	ビギナートレーニング及びトレーニング室のエクササイズプログラム（のびのび体操&ストレッチを含む）の時間外で随時受付。体組成計による全身チェック（部位の分析、体脂肪と筋肉量、ボディバランス） ※要ビギナートレーニング受講		
◎当日参加型 トレーニング室B			プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。 要ビギナートレーニング受講。プログラム前後にトレーニング室のみ利用可。	
1回500円	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	
	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	
	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	
◎当日参加型 会議室or多目的室			プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。 プログラム参加のみ可。	
1回800円	週末ヨガ	4/13 4/27	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
◎当日参加型 多目的室A			温浴棟2階券売機 にてチケットを購入し、 多目的室 にて受付。 プログラム参加のみ可。	
1回800円	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	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
◎当日参加型 多目的室B			温浴棟2階券売機 にてチケットを購入し、 多目的室 にて受付。 プログラム前後にトレーニング室のみ利用可。トレーニング室利用の場合は要ビギナートレーニング受講。	
1回600円	リズムに合わせて ボクシングやってみよう！！	4/12…10:30～11:30 4/26…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	
	ゆがみ改善運動	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。（4/8～5/13）定員20名	
1回500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
◎集中参加型			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。	
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！2025年度1期は4月・5月に開催。 2025年度2期（6月・7月）は5月に募集予定。
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！2025年度1期は4月・5月に開催。 2025年度2期（6月・7月）は5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。 プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。	
大人…500円 高齢・障がい…250円	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！ 25mプール開催、プログラム前後にプールのみ利用可。

※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

9:00~21:00 ※利用は20:45まで	※状況により営業時間は変更になります。 ※町田桜の湯は10:00~21:00
---------------------------	---

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.158

2025年
5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★

2025年5月10日(土)、11日(日)

第35回 関東学生春季公認記録会

2025年5月18日(日)

西部ブロックプレタイムトライアル

大会当日のプール・会議室の一般利用はできません。

※5月11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(5月9日(金)、5月17日(土))の50mプールは、高水位(水深1.4m~1.7m)となり、水温は1°C~2°C程低くなります。

ご遊泳の際はお気を付けください。

※5月9日、17日はスタートコースの開催はありません。

★卓球&バドミントンをやろう★

開催日:5月5日(月)、6日(火)

時間:バドミントン…9:30~12:00

卓球…12:00~17:00

場所:温浴棟3階多目的室②

参加費:無料 対象:どなたでも

自由に卓球とバドミントンを体験できるコーナーを時間ごとに設置します!



★ゴールデンウィーク変わり湯【菖蒲湯】★

【菖蒲の香り湯】

5月3日(土祝)、4日(日)、6日(火祝)

【菖蒲湯】

5月5日(月祝)※本物の菖蒲の葉を入れます。

時間:10:00~20:45 場所:町田桜の湯

ショウブ根エキス配合の入浴剤を使用。こどもの日の当日である5月5日には本物の菖蒲の葉を入れて健康を願います。

※5月5日は入浴剤は使用いたしません。



★5月の変わり湯【檜の香り湯】★

5月11日(日)、18日(日)、25日(日)

5月14日(水)、21日(水)、28日(水)

時間:10:00~20:45 場所:町田桜の湯

日本人になじみの深い檜から抽出したオイルでお肌を整え、すっきりとした素肌へ導きます。

★幼児テラス プレオープン★

期間:4月29日(火)~5月6日(火)※予定

時間:開館時刻~18:00頃まで

場所:幼児テラス 利用料:無料

おもつを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。



★父の日の似顔絵を描こう&

メッセージカードを送ろう★

開催日:5月1日(木)~5月31日(土)

時間:終日 参加費:無料

場所:プール棟2階ロビー(似顔絵掲示は1階会議室)

似顔絵用紙とメッセージカードを配布します!

完成した似顔絵は会議室に掲示します!もちろん持ち帰りもOK!

予定表は
次のページへ

★自己流改善、成人教室★

開催日:5月9日(金)…クロール、5月23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!



★こいのぼり作って飾ろう★

開催日:4月1日(火)~5月5日(月) 時間:終日

場所:プール棟2階ロビー 参加費:無料

こどもの日にちなんで、こいのぼりのぬりえを配布します!

完成したこいのぼりはプール棟ロビーに飾ります!

持ち帰りもOK!



★食品売店&温浴売店特別メニュー★

開催日:5月1日(木)~5月31日(土)

○食品売店 パスタランチ

時間:11:00~14:00 価格:950円

スープ・サラダ付のパスタランチメニューを提供いたします。パスタソースは3~4種類ご用意しております。

お楽しみに!

○温浴売店 まぜてのむコーヒーゼリーソフト

※なくなり次第終了

時間:10:30~19:30 価格:600円

コーヒーゼリーにソフトクリームの乗せたものを提供いたします。ストローでかき混ぜてドリンクとしてお楽しみください!



★健康麻雀!体験会★

開催日:5月4日(日)、5月12日(月)

時間:9:30~12:00、13:00~16:30 参加費:無料

場所:温浴棟3階多目的室② 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!

5月の早朝公開日(6:00開館)⇒5月12日(月)、26日(月)

2025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 時間等詳細は3ページをご覧ください。

1	木	プ 水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 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	16	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 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
2	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 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	17	土	プ 教室の開催はありません 50mプール高水位 ト はじめてエアロ/バランスボール
3	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	18	日	プ 水泳競技大会 プール・会議室 一般利用不可 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
4	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	19	月	休館日
5	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	20	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 体力測定
6	火	プ 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/ゆがみ改善運動 ト 体力測定	21	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎ/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
7	水	休館日	22	木	プ 水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 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
8	木	プ 水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 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	23	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 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
9	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 50mプール高水位 多 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	24	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
10	土	プ 水泳競技大会 プール・会議室 一般利用不可 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	25	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
11	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	26	月	プ 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 ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ
12	月	プ 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 ト はじめてエアロ/ベーシックエアロ	27	火	プ 水中エアロA/成人クロールクラス 多 ヨガ/のびのび体操&ストレッチ/キッズダンス ト 体力測定
13	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/ゆがみ改善運動/キッズダンス ト 体力測定	28	水	プ 水中エアロB/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
14	水	プ 水中エアロB/成人背泳ぎ/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	29	木	プ 水中運動教室/成人バタフライ 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
15	木	プ 水中運動教室/成人バタフライ/幼児・小学生スクール 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	30	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 ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ
5月の早朝公開…5月12日（月）、5月26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	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

5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：25mプール			有料教室は プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。 プログラム前後にプールのみ利用可。	
1回800円	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	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	
プール利用料 のみで参加可	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	
◎当日参加型：トレーニング室A			プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 トレーニング室 にて受付。 プログラム前後にトレーニング室のみ利用可。	
1回600円	体力測定	火 15:00～16:00	器具を使用した脚筋力・心肺持久力の測定+体組成計による全身チェック ※要ビギナートレーニング受講	
1回500円	体組成計で 身体チェック	ビギナートレーニング及びトレーニング室のエクササイズプログラム（のびのび体操&ストレッチを含む）の時間外で随時受付。体組成計による全身チェック（部位の分析、体脂肪と筋肉量、ボディバランス） ※要ビギナートレーニング受講 ※20：00受付締め切り		
◎当日参加型：トレーニング室B			プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。 要ビギナートレーニング受講。プログラム前後にトレーニング室のみ利用可。	
1回500円	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	
	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	
	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	
◎当日参加型：会議室or多目的室			プール棟2階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。 プログラム参加のみ可。	
1回800円	週末ヨガ	5/11 5/25	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 ※5/11は多目的室開催。
◎当日参加型：多目的室A			温浴棟2階券売機 にてチケットを購入し、 多目的室 にて受付。 プログラム参加のみ可。	
1回800円	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	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	
◎当日参加型：多目的室B			温浴棟2階券売機 にてチケットを購入し、 多目的室 にて受付。 プログラム前後にトレーニング室のみ利用可。 トレーニング室利用の場合は要ビギナートレーニング受講。	
1回600円	リズムに合わせて ボクシングやってみよう！！	5/10…10:30～11:30 5/24…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	
	ゆがみ改善運動	火 13:30～14:30	ゆっくりとした動きと呼吸法で、体のゆがみを整えていきます。（4/8～5/13）定員20名	
1回500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（5/14～7/16）	
	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	
◎集中参加型			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。	
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。2025年度1期は4/8～5/22に開催。 2025年度2期（6/3～7/17）は5/1～5/22に募集。	
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。2025年度1期は4/8～5/27に開催。 2025年度2期（6/3～7/17）は5/1～5/20に募集。	
フラダンススクール		木 10:30～11:30	成人向けのフラダンス教室です。2025年度1期は5/8～7/10に開催。 次期の予定についてはホームページをご確認いただくか、お問合わせください。	
◎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階券売機 にてチケットを購入し、 インフォメーションカウンター にて受付。	
大人…500円 高齢・障がい…250円	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！ 25mプール開催、プログラム前後にプールのみ利用可。	

※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。詳しくはお問合わせください。

④

公開時間

9:00~21:00 ※利用は20:45まで	※状況により営業時間は変更になります。 ※町田桜の湯は10:00~21:00
---------------------------	---

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

