

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道

2025年
11月号
vol.164

※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。

★大会開催のお知らせ★

2025年11月8日（土）

第30回 全JRグループ水泳大会

2025年11月9日（日）

第46回 町田市民体育祭水泳競技大会

大会当日のプール・会議室の一般利用はできません。

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。

大会前日の11月7日（金）は、50mプールの水深が水深1.4m～1.7mと深くなり、水温は1°C～2°C程低くなります。ご遊泳の際は十分にお気を付けください。

★フードドライブ強化月間★

11月8日（土）～12月7日（日）



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を開催！

この機会にキッチンの戸棚の中などに眠っている食材を探してみませんか？寄付して頂いた食品は町田市社会福祉協議会を通じて、市内のこども食堂等へ配布されます。

○親子ヨガ

2025年11月～2026年3月 第1水曜日開催

時間：10：30～11：30

場所：多目的室① 参加費：無料



対象：小さなお子様（0～3歳）と保護者の方

親子で参加できるヨガ教室です！

お子さんが泣いててもOK！お子さんが遊べるスペースもご用意いたします。日頃の気分転換にも！楽しく体を動かしましょう！皆様のご参加お待ちしております！！

★11月の変わり湯【トルマリン風呂】★

11月の毎週水・日曜日

時間：10：00～20：45 場所：町田桜の湯

トルマリンは「電気石」とも呼ばれ、微量の電気を放ちマイナスイオンを帯びています。お風呂に入れることでトルマリンから発生する遠赤外線とマイナスイオンで温泉のような温浴効果があるといわれています。血行が良くなることで肩などのこりの解消や、疲労回復の効果、お肌の調子が良くなり美容効果が期待できます。

★スタートコースのお知らせ★

2025年11月7日（金）

予定表は
次のページへ

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 19:00～20:45

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。

★自己流改善、成人教室★



開催日：11月14日（金） クロール

28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！

★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。

この機会に利用マナーについて振り返ってみませんか？
みなさんのご協力をお願いいたします！！

★おりがみで秋の風景を作ろう★



開催日：11月1日（土）～30日（日）

時間：終日 場所：プール棟2階ロビー

秋にぴったりな動物などを折り紙で作れるコーナーを設置します！

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10日(月)、24日(月)

2025年11月 町田市立室内プール開館予定表

㊂

※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 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		
				休 館 日		
3 月	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	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/ゆがみ改善運動/キッズダンス 教室の開催はありません	
4 火	休 館 日			19 水	水中ウォーム/水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 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	水中ウォーム/水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 親子ヨガ/脂肪燃焼エアロ はじめてエアロ/ベーシックエアロ				
6 木	プ 多 ト	初心者水泳教室/泳法別水泳教室/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	20 木	プ 会 ト	初心者水泳教室/泳法別水泳教室/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	
7 金	プ 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 ポールdeボディケア/のびのび体操＆ストレッチ 体力測定	21 金	プ 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 ポールdeボディケア/のびのび体操＆ストレッチ 体力測定	
8 土	プ 多 ト	水泳競技大会 プール・会議室 一般利用不可 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 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	
9 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	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	
10 月	プ 会 ト	早朝 公開 無料お試しエアロ/無料ワンポイントレッスン 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 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	
11 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 教室の開催はありません	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/ゆがみ改善運動/キッズダンス 教室の開催はありません	
12 水	プ 多 ト	水中ウォーム/水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 脂肪燃焼エアロ はじめてエアロ/ベーシックエアロ	26 水	プ 多 ト	水中ウォーム/水中エアロB/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール 脂肪燃焼エアロ はじめてエアロ/ベーシックエアロ	
13 木	プ 会 ト	初心者水泳教室/泳法別水泳教室/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	27 木	プ 会 ト	初心者水泳教室/泳法別水泳教室/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	
14 金	プ 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/自己流改善、成人教室 ポールdeボディケア/のびのび体操＆ストレッチ 体力測定	28 金	プ 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/自己流改善、成人教室 ポールdeボディケア/のびのび体操＆ストレッチ 体力測定	
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	29 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	
11月の早朝公開…11月10日（月）、11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。						

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：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。				◎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	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	◎当日参加型：多目的室B		
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	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			
プール利用料のみで参加可	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	無料	親子ヨガ	11/5	10:30～11:30	小さなお子さんと一緒に親子で参加できるヨガ教室です！泣いててもOK！お子さんが遊べるスペースもご用意いたします。日頃の気分転換にも！楽しく体を動かしましょう！定員15組		
	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	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。						
	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	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。						
	自己流改善、 成人教室	11/14 11/28	18:45～20:00	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！ 11/14…クロール、11/28…背泳ぎ 定員20名	リズムに合わせて ボクシング やってみよ！！	11/8～10:30～11:30 11/22～13:30～14:30	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				
	◎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。				ゆがみ改善運動	火	13:30～14:30	呼吸を意識してインナーマッスルを刺激しながらゆがみを整えます。 定員20名 (11/11～12/23)			
	体力測定	金	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です。 ※要 ビギナートレーニング 受講	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 (11/5～12/24)			
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）です。 ※要 ビギナートレーニング 受講 ※20：00受付締め切り				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	
◎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。				◎集中参加型				幼児・小学生スクールはインターネットにて、その他は往復はがきでお申込。詳細はHPをご覧いただくか、お問合せください。	
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	幼児・小学生スクール 4期 火・水・木コース	火～木	15:30～19:45	幼児・小学生向けの水泳教室です。2025年度4期は11/3～12/25に開催。2025年度5期（1月～3月予定）は12月に募集予定。				
1回500円	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	キッズダンス 4期	火	16:00～19:15	幼児・小学生向けのダンス教室です。2025年度4期は10/7～11/25に開催。2025年度5期（12/2～1/27予定）の募集は11/1～11/18。				
	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	フラダンススクール 2期	木	10:30～11:30	成人向けのフラダンス教室です。2025年度2期は9/4～11/6に開催。次回の募集についてはHPをご確認いただくか、お問合せください。				
◎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。				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。 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。					
1回800円	週末ヨガ	11/9 11/23	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※11/9は多目的室開催。	水中ウォーク	水	11:10～12:00	水中ウォーク 2期…11/5～11/26 初心者・泳法別 2期…11/6～11/27 各全4回			
※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。											
初心者・泳法別水泳教室											

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	12:00 15:00 18:00	毎月第1・3月曜日 ※祝日の場合は翌日 ※7/21~8/31は無休館
---------------------------	---	-------------------	--

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	



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 (旧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

