

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道 vol.166

2026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。詳しくはお問い合わせください。

★年未年始全館休館のお知らせ★

12月29日(月)～1月3日(土)

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2日(金)は町田桜の湯のみ営業
(9:00～14:00 ※利用は13:45まで)

★赤十字水上安全法救助員 I

養成講習のお知らせ★

期間：2026年2月25日(水)～3月1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。

申し込みや詳細については日本赤十字社のHPをご覧ください。

お申し込みはこちら⇒



申込期間：

12月15日(月) 10:00～1月25日(日) 23:59

※講習開催期間中、50mプールのコース割が変更になり、コース貸し及びフィンコースの開放は休止いたします。

※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。

詳しいコース割については開館予定表「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。



★大人も一緒にみんなで遊ぼう！～昔遊び～★

期間：1月4日(日)～31日(土) ※1月5日、19日を除く

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！



○親子ヨガ

1月7日(水) (2026年3月までの毎月第1水曜日開催)

時間：10:30～11:30

場所：多目的室① 参加費：無料 定員：15組

対象：小さなお子様(特に0～3歳、4歳以上のお子様も大歓迎！)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！！

★新春初風呂★

1月2日(金)

9:00～14:00 ※利用は13:45まで

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。

ぜひ1年の始まりに町田桜の湯をご利用ください！！

※タオル等の物販の他、温浴売店のメニューのみ販売いたします。

定食や麺類等プール棟のメニューの販売はありません。

なおラストオーダーは13:00となります。

温浴売店のメニューについてはこちら⇒



※昨年は9:00～11:00ごろに混雑による入場規制が発生したため、分散入場にご協力をお願いいたします。

※町田桜の湯及び温浴売店以外の営業はありません。

※初風呂当日はプール棟正面入り口からの入館となります。

お手数をおかけいたしますがご了承くださいませ。

予定表は
次のページへ

★古本募金★

2025年12月2日(火)～2026年2月15日(日)

読み終えて不要になった本をお寄せいただき、室内プールにて販売します！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！

お寄せいただく本の条件など詳しい情報はこちら⇒



★新春かきぞめ会★

1月4日(日)～7日(水) ※1月5日を除く

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とも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！



★自己流改善、成人教室★

開催日：1月10日(土) クロール

24日(土) 背泳ぎ

時間：19:00～20:00 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、泳ぎながら習得しましょう！



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12日(月)、26日(月)



2026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 時間等詳細は3ページをご覧ください。

1	木	 年末年始休館 12月29日(月)～1月3日(土)  上記の日程は年末年始のため全館休館致します。 ※1月2日(金)は町田桜の湯のみ営業(9:00～14:00 ※利用は13:45まで)	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	
2	金		多	ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ			
			ト	体力測定			
3	土		17	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	日	プ	18	日	プ	教室の開催はありません	
		会		会	ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ	
		ト		ト			
5	月	休館日		19	月	休館日	
6	火	プ		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		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		ト	教室の開催はありません	
7	水	プ	水中ウォーク	21	水	プ	水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール
		多	親子ヨガ		多	脂肪燃焼エアロ	
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ	
8	木	プ	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	22	木	プ	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
		多	フラダンススクール		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		ト	バランスボール/ベーシックエアロ	
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	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
		多	ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ		多	ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	
		ト	体力測定		ト	体力測定	
10	土	プ	自己流改善、成人教室	24	土	プ	自己流改善、成人教室
		多	リズムに合わせてボクシングやってみよ!!		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		ト	はじめてエアロ/バランスボール	
11	日	プ	教室の開催はありません	25	日	プ	教室の開催はありません
		会	週末ヨガ		会	週末ヨガ	
		ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ		ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ	
12	月	プ	早朝公開	26	月	プ	無料お試しエアロ/無料ワンポイントレッスン
		会		教室の開催はありません		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		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ	
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	27	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		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		ト	教室の開催はありません	
14	水	プ	水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール	28	水	プ	水中エアロB/水中ウォーク/成人背泳ぎ/幼児・小学生スクール
		会	教室の開催はありません		多	脂肪燃焼エアロ	
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ	
15	木	プ	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	29	木	プ	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
		多	フラダンススクール		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		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12日(月)、1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。				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
					多	ポールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ	
					ト	体力測定	
				31	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

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：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
	自己流改善、 成人教室	1/10 1/24	19:00～20:00 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！ 1/10…クロール、1/24…背泳ぎ 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	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
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	
◎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	1/11 1/25	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

◎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
無料	親子ヨガ	1/7 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
◎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！！	1/10…10:30～11:30 1/24…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
	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（1/21～3/18）
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		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をご覧くださいか、お問合わせください。	
幼児・小学生スクール 5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5期は1/8～3/24開催。2026年度1期（4月～5月）は2026年3月に募集予定。
キッズダンス 5期		火 16:00～19:15	幼児・小学生向けのダンス教室です。2025年度5期は12/2～1/27に開催。2025年度6期（2/3～3/24）は1/1～1/20に募集。
フラダンススクール 3期		木 10:30～11:30	成人向けのフラダンス教室です。2025年度3期は1/8～3/12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。
◎スポーツ振興事業：25mプール		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にて直接・またはお電話（042-792-7761）にてお申込み。	
水中ウォーク		水 11:10～12:00	水中ウォーク 4期…1/7～1/28 初心者・泳法別 4期…1/8～1/29 各全4回
初心者・泳法別水泳教室		木 10:00～10:55 11:05～12:00	各2,400円 ※泳法別…バタフライ・平泳ぎ 5期（2月分）の募集は1/22まで

※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

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 ※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 両方と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」

※「R[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.167

2026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。詳しくはお問い合わせください。

★赤十字水上安全法救助員Ⅰ養成講習のお知らせ★

期間：2026年2月25日(水)～3月1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。

※2月25日(水)は学科のみのため、プールは終日通常通りのコースレイアウトとなります。

★講習会専用利用時間(電光掲示板側3コース分)

○2月26日(木)、27日(金)、3月1日(日)

14:30～17:30

○2月28日(土)

10:00～13:00、14:30～17:30

講習会開催中は電光掲示板側3コース分が講習会専用利用となります。

電光掲示板側

1	フリースペース	1
2	※講習会開催中は専用利用	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	周回コース	6
7	歩行者専用コース	7
8		8

更衣室側

★フィンコース及びコース貸し休止期間について★

2月26日(木)～3月1日(日) 時間：終日

上記期間は赤十字水上安全法救助員Ⅰ養成講習の開催に伴い、フィンコース及びコース貸しは終日休止いたします。
予めご了承くださいませ。

★2月の変わり湯★

○じっこう湯

2月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)

天然生薬の香りが広がり、じっくりぽかぽかと体を芯からあたため、湯冷めを防ぎます。ほっとするひとときをどうぞ。

○ゲルマニウム風呂

2月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)

体内の老廃物や毒素を多量の汗と一緒に流し出してくれます。血行がよくなることで肩などのこりの解消や、疲労回復の効果、お肌の調子がよくなり美容効果も期待できます。

時間：10:00～20:45 場所：町田桜の湯

※変わり湯成分の影響で炭酸がお湯に溶け込んでいる為炭酸が弱く感じられますが、効能に異常はありません。

★卓球をやろう！★

2月14日(土) 13:00～16:00

15日(日) 10:00～16:00

場所：多目的室①② 参加費：無料

大人も子どもも自由に卓球を体験できるコーナーを設置！ひとりでもOK！ぜひ遊びにきてください！

予定表は
次のページへ

★健康麻雀！体験会★

2月14日(土)、15日(日)

時間：9:30～16:30 場所：プール棟1階会議室

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！

★古本募金★

2026年2月15日(日)まで

読み終えて不要になった本をお寄せいただき、室内プールにて販売します！

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！

お寄せいただく本の条件など詳しい情報はこちら⇒



★自己流改善、成人教室★

開催日：2月14日(土) 平泳ぎ

28日(土) バタフライ

時間：19:00～20:00 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、泳ぎながら習得しましょう！

○親子ヨガ

2月4日(水) (2026年3月までの毎月第1水曜日開催)

時間：10:30～11:30

場所：多目的室① 参加費：無料 定員：15組

対象：小さなお子様(特に0～3歳、4歳以上のお子様も大歓迎！)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！！



2月の休館日・早朝公開

休館日⇒2月2日(月)、16日(月) 全館休館

※町田桜の湯含む

早朝公開⇒2月9日(月)、23日(月祝) 朝6:00から営業

※プール・トレーニング室のみ。町田桜の湯は10:00から

2026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 時間等詳細は3ページをご覧ください。

1	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	月		休 館 日
3	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	水	プ 多 ト	水中エアロB/水中ウォーク/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
5	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
6	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
7	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
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
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
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/ゆがみ改善運動/キッズダンス 教室の開催はありません
11	水	プ 多 ト	水中ウォーク/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
12	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
13	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
14	土	プ 多 ト	自己流改善、成人教室 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
15	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

16	月		休 館 日
17	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
18	水	プ 多 ト	水中エアロB/水中ウォーク/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
19	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	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	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
22	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 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 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	水	プ 会 ト	水中エアロB/水中ウォーク/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
26	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 フラダンススクール バランスボール/ベーシックエアロ
27	金	プ 会 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
28	土	プ 多 ト	自己流改善、成人教室 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

★2月の休館日…2月2日（月）、2月16日（月） 当日は全館休館となります。
 ★2月の早朝公開…2月9日（月）、2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。町田桜の湯は10：00よりご利用いただけます。
 ★水上安全法について、詳しくは①ページ目をご覧ください。

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：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
	自己流改善、 成人教室	2/14 2/28	19:00～20:00	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！ 2/14…平泳ぎ、2/28…バタフライ 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	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
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		
◎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	2/8 2/22	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

※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。

◎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 ※ 2/27は会議室
無料	親子ヨガ	2/4	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
◎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！！	2/14…10:30～11:30 2/28…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バランスを整え てゆがみを改善していきます。 定員20名（2/3～3/10）
	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（1/21～3/18） ※ 2/25は除く
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		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をご覧ください。か、お問合わせください。		
幼児・小学生スクール 5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5期 は1/8～3/24開催。2026年度1期（4月～5月）は 2026年3月に募集予定。
キッズダンス 6期		火	16:00～19:15	幼児・小学生向けのダンス教室です。2025年度6 期は2/3～3/24に開催。2026年度1期（4月～5 月）は3月に募集予定。
フラダンススクール 3期		木	10:30～11:30	成人向けのフラダンス教室です。2025年度3期は 1/15～3/19に開催。次回の募集についてはさく らの道やHPをご確認ください。 ※ 2/26は会議室
◎スポーツ振興事業：25m プール		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にて直接・またはお電話 （042-792-7761）にてお申込み。		
水中ウォーク		水	11:10～12:00	水中ウォーク 5期…2/4～2/25 初心者・泳法別 5期…2/5～2/26 各全4回 各2,400円 ※泳法別…バタフライ・平泳ぎ
初心者・泳法別水泳教室		木	10:00～10:55 11:05～12:00	2025年度は5期が最後となります。次回の募集に ついてはさくらの道やHPをご確認ください。

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 ※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	

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

