

町田市立室内プール開館予定表

さくらの道 vol.168

2026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。詳しくはお問い合わせください。

予定表は
次のページへ

プール春祭り 2026

3月15日(日)

室内プール無料公開イベント「プール春祭り2026」を開催！

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駐車場内に駐車スペースがございます。



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1日(日)、8日(日)、15日(日)、20日(祝・金)
22日(日)、29日(日)

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。

○トルマリン風呂

3月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)

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。

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、効能に問題はありません。

★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)

14:15～17:15

○2月28日(土)

9:45～12:45、14:15～17:15

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。

○親子ヨガ

3月4日(水)

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!!



3月の休館日・早朝公開

休館日⇒3月2日(月)、16日(月) 全館休館

※町田桜の湯含む

早朝公開⇒3月9日(月)、30日(月) 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 時間等詳細は3ページをご覧ください。

1	日	プ	教室の開催はありません	水上安全法
		ト	ベーシックエアロ/はじめてエアロ	
2	月	休館日		
3	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	教室の開催はありません	
4	水	プ	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール	
		多	親子ヨガ/脂肪燃焼エアロ	
		ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ	
5	木	プ	成人バタフライクラス/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	
6	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	
7	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	
8	日	プ	教室の開催はありません	
		ト	週末ヨガ	
9	月	プ	無料お試しエアロ/無料ワンポイントレッスン	
		ト	教室の開催はありません	
10	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	教室の開催はありません	
11	水	プ	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/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	
12	木	プ	成人バタフライクラス/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	
13	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	
14	土	プ	教室の開催はありません	
		ト	リズムに合わせてボクシングやってみよ!!	
15	日	プール春祭り2026		

3月の早朝公開…3月9日（月）、3月30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。

16	月	休館日		
17	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	
18	水	プ	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/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	
19	木	プ	成人バタフライクラス/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	
20	金	プ	教室の開催はありません	
		ト	のびのび体操&ストレッチ	
21	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	
22	日	プ	教室の開催はありません	
		ト	週末ヨガ	
23	月	プ	無料お試しエアロ/無料ワンポイントレッスン	
		ト	教室の開催はありません	
24	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	
25	水	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	
26	木	プ	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	
27	金	プ	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	
		ト	体力測定	
28	土	プ	教室の開催はありません	
		ト	リズムに合わせてボクシングやってみよ!!	
29	日	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	
30	月	プ	教室の開催はありません	
		ト	早朝公開	
31	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	
		ト	教室の開催はありません	

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：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	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	3/8 3/22	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
--------	-------------	-------------	-------------	---------------------------------

◎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 ※3/20は休講
無料	親子ヨガ	3/4 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！！	3/14…10:30～11:30 3/28…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くて、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）
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。

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。

※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 ※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	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!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.169

2026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。詳しくはお問い合わせください。

★水難事故防止啓発講習会★

4月26日(日)

時間：10:00～11:00 参加費：無料

場所：温浴棟3階 多目的室①②

水難事故にあってしまった場合の対処方法を教えます！
海や川を安全に楽しむために、ぜひご参加ください！！

★ブラインドサッカー★

4月19日(日)

時間：9:00～15:00

場所：温浴棟3階多目的室①② 参加費：無料

対象：どなたでも

アイマスクをして音や声を頼りにプレーするサッカー、
ブラインドサッカーを体験できます！

ルールを知らなくても、初めてでも大丈夫！

おとなも子どももみんなで楽しくプレーしましょう！！

予定表は
次のページへ

★ナイトヨガ★

4月27日(月)、5月11日(月)、25日(月)

6月8日(月)、22日(月)、29日(月)

時間：18:00～19:00

場所：温浴棟3階多目的室① 参加費：600円

期間限定で夜にヨガ教室を開催いたします！

身体を動かしたいけど昼間は参加が難しい…という方、
ぜひこの機会にご参加ください！！

★自己流改善、成人教室★

開催日：4月11日(土) クロール
25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！

★こいのぼり作って飾ろう★

開催日：4月1日(水)～5月6日(水・祝)

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！

○親子ヨガ

4月8日(水)

時間：10:30～11:30

場所：多目的室① 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！！

参加費
無料！！

★健康麻雀！体験会★

4月4日(土) 9:30～16:30

5日(日) 13:00～20:00

場所：プール棟1階会議室

参加費：無料 対象：小学生～

合言葉は「賭けない・飲まない・吸わない」！

「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的に
麻雀を楽しみましょう！

★4月の変わり湯★

○スマレのうららか湯

4月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)

ふんわりと立ち上るやさしい香りが心の奥までそっとや
すらぎを届けてくれます。淡く上品な春の香りに包まれ
ながら、リラックスしたお風呂の時間をお楽しみくださ
い！

○ゲルマニウム風呂

4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、
29日(水・祝)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、効能に問題はありません。

4月の休館日・早朝公開

休館日⇒4月6日(月)、20日(月)

全館休館 ※町田桜の湯含む

早朝公開⇒4月13日(月)、27日(月) 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	水	プ	教室の開催はありません		16	木	プ	水中運動教室/成人バタフライクラス/幼児・小学生スクール		
		多					会	青竹エクササイズ&ヨガ		
		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		
2	木	プ	教室の開催はありません		17	金	プ	水中エアロC/成人平泳ぎクラス/優雅に長距離をゆっくり泳ぐ		
		多					多	ボールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ		
		ト	バランスボール/ベーシックエアロ				ト	体力測定	会	やさしいヨガ
3	金	プ	教室の開催はありません		18	土	プ	教室の開催はありません		
		多	ボール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		
		ト	体力測定							
4	土	プ	教室の開催はありません		19	日	プ	教室の開催はありません		
		会					ト	ベーシックエアロ/ボール&ストレッチ		
		ト	はじめてエアロ/バランスボール							
5	日	プ	教室の開催はありません		20	月	休館日			
		会								
		ト	ベーシックエアロ/ボール&ストレッチ							
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/ゆがみ改善運動/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	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		22	水	プ	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/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				会	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		
8	水	プ	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール		23	木	プ	水中運動教室/成人バタフライクラス/幼児・小学生スクール		
		多	親子ヨガ				会	青竹エクササイズ&ヨガ		
		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		
9	木	プ	水中運動教室/成人バタフライクラス/幼児・小学生スクール		24	金	プ	水中エアロC/成人平泳ぎクラス/優雅に長距離をゆっくり泳ぐ		
		会	青竹エクササイズ&ヨガ				多	ボールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ		
		ト	バランスボール/ベーシックエアロ				ト	体力測定	会	やさしいヨガ
10	金	プ	水中エアロC/成人平泳ぎクラス/優雅に長距離をゆっくり泳ぐ		25	土	プ	自己流改善、成人教室		
		多	ボールdeボディケア/のびのび体操&ストレッチ				多	リズムに合わせてボクシングやってみよ!!		
		ト	体力測定	会			やさしいヨガ	ト	はじめてエアロ/バランスボール	
11	土	プ	自己流改善、成人教室		26	日	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!!				会	週末ヨガ	多	水難事故防止啓発講習会
		ト	はじめてエアロ/バランスボール				ト	ベーシックエアロ/ボール&ストレッチ		
12	日	プ	教室の開催はありません		27	月	プ	無料お試しエアロ/無料ワンポイントレッスン		
		会	週末ヨガ				多	早朝公開 ナイトヨガ		
		ト	ベーシックエアロ/ボール&ストレッチ				ト	はじめてエアロ/ベーシックエアロ		
13	月	プ	無料お試しエアロ/無料ワンポイントレッスン		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		
		会	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/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		
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		29	水	プ	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				会	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		
15	水	プ	水中エアロB/成人背泳ぎクラス/幼児・小学生スクール		30	木	プ	水中運動教室/成人バタフライクラス/幼児・小学生スクール		
		多	教室の開催はありません				会	青竹エクササイズ&ヨガ		
		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		

4月の早朝公開…4月13日（月）、4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。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
	自己流改善、成人教室	4/11 4/25	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！ 4/11…クロール、4/25…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 10:00～11:00 水・土	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
	ポール＆ストレッチ	日 18:30～19:30	ストレッチポールを使って身体をリフレッシュする運動です！定員10名

◎スポーツ振興事業 町田市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。

◎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	4/8 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！！	4/11…10:30～11:30 4/25…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
	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（4/7～5/19）
	ナイトヨガ	4/27 18:00～19:00	夜開催のヨガ教室です！定員20名（4/27～6/29）
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：多目的室C 多目的室にて受付。無料で参加できます。プログラム参加のみ可。

無料	水難事故防止講習	4/26 10:00～11:00	海や川での事故を防ぐための講習会です。定員40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	やさしいヨガ	金 10:00～11:00	初心者向けのヨガ教室です！定員20名 ※4/3は休講
	週末ヨガ	4/12 4/26 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
1回600円	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 ※4/2は休講

◎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。

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。2026年度1期は4/7～5/26開催。2026年度2期（6月～7月）は5/13～5/27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。2026年度1期は4/7～5/26に開催。2026年度2期（6月～7月）は5月に募集予定。

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に変更になります。 ※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	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。

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!

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!



この施設のコースロープは、スポーツ振興くじ助成金を受けて設置されたものです。

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

