

4月からの **楽らクラブ**


**参加  
募集中!**

## 気の向いたときに 200円で利用できるから安心♪

楽らクラブは、登録さえすれば「いつでも」「だれでも」参加できる初心者向け教室です。気の合う仲間と楽しく参加してください。

教室名	対象	曜日	開催日時
いきいき体操	おおむね60歳以上の健康な方	月・水・金	10:00~11:00
太極拳	高校生相当以上の健康な方	月	10:00~11:00
汗かきエアロ		水	19:30~20:30
すっきりヨーガ		水	10:00~11:10
ゆったりヨーガ		金	14:10~15:20

## 専門のコーチだから安心♪ スクールパートナー教室(ジュニア向けスポーツ教室)

教室	対象	曜日	時間	場所
チアダンス 	キッズ(3歳から3年生)	水	16:15~17:15	総合体育館
	ジュニア(小学生) <b>定員</b>		17:30~18:30	
	ジュニア(小学生)		18:45~19:45	

チアダンスの無料体験会を実施!

**期間** 2/24、3/3・10 (水) 計3回

**時間** 16:15~17:15

**対象** 3歳から2年生まで

**場所** 武蔵村山市総合体育館 第一体育室

体験会参加及び入会をご希望の方は事前に

スクールパートナー事務局 **0120-932-506**

へお問い合わせください。



# 武蔵村山市総合体育館

Musashimurayama Municipal Gymnasium

TEL.042-520-0082

【施設利用時間】 9:00 ~ 21:30 【各種受付】 9:00 ~ 21:00

【休館日】 毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月28日~1月3日)他

@musamuragym0294

facebook <https://www.facebook.com/musamuragym/>

<http://musamura-gym.jp/>

指定管理者：フクシオーエンス共同事業体

充実した施設で

## こんな利用方法もあります!

掲載している料金は、市内在住、在勤、在学、市内団体料金です。

市外在住のかたは市内料金の倍額を目安としてください。

※ただし、市外在住のかたでも各事業や団体の構成などによって料金は異なります。

### 貸切り利用

スポーツアリーナ・20人スペース・40人スペースを貸切で利用することができます。

- 一例)フットサル  
⇒ 1面貸切4,730円
  - ダンス  
⇒ 1部屋貸切720円
- ※どちらも2時間30分

### 屋外体育施設

家族や友人、同じ目標の仲間とスポーツを楽しもう!

- 一例)テニスコート  
⇒ 1面貸切 640円
  - 野球場  
⇒ 1面貸切 1,500円
- ※どちらも2時間

### 個人開放

仲間とわいわい卓球・バドミントン・バスケットボールが出来ます。

施設利用料金 (2時間)			
種目	対象	大人	子ども
個人開放	市内	200円	50円
		200円	50円
スポーツ広場		200円	50円

※市外在住のかたは市内料金の倍額です。

### スポーツ広場

卓球・バドミントン・室内テニス・トランポリンが出来ます。お一人様でも体育館職員がお相手しますのでお気軽にご利用ください。

種目	開催日時
バドミントン広場	<月> 12:00~13:50
室内テニス広場	<木> 12:00~13:50
卓球広場	<金> 12:00~13:50
トランポリン広場	<水・土>連続利用可
	1部 14:10~15:00 2部 15:10~16:00

## トレーニング室



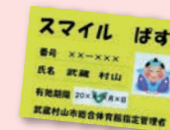
各種トレーニングマシン、バイク、スミスマシン(最大127Kg)、ダンベル(最大20Kg)

住所	対象	料金	利用時間
市内	高校生相当以上	200円	2時間
市外		400円	

### スマイルぱす

※詳しくは、HPまたは総合体育館までお問い合わせください!

- 【対象】 ①65歳以上の方  
②高校生相当以上の障がい者手帳をお持ちの方
- 【料金】 1か月/1500円 (市外3000円)



## おためし教室

いつでも  
誰でも♪

市内300円! 市外600円でおためし!  
レッスン+ストレッチ (1時間15分) を受けられるお得な教室です。



教室名	強度	曜日	開催日時
おためし! エアロビクス	★ (初級)	火・金	10:00~11:15
	★★ (初中級)	木・土	10:00~11:15
おためし! トレーニング	★ (初級)	月・火	14:10~15:25
		水	10:00~11:15
		木	14:10~15:25

## 幼児の一時預かり



**9:00~13:00** (ただし、月・水・木曜日のみ)

育児中のみなさんでも気軽にスポーツができるように、お子さまをお預かりする時間を設定しています。

一例) ※保護者が教室等参加中に限ります。  
満1歳~未就学児の幼児1名お預かり **550円**

※詳しくはHPまたは、総合体育館までお問い合わせください。

〒208-0031 東京都武蔵村山市岸3丁目45番地6

Access(交通案内)

市内循環バスの場合  
・多摩都市モノレール/上北台駅から(約30分)

上北台ルート

「総合体育館」下車すぐ  
または「総合体育館入口」下車 徒歩約4分  
※早朝と夜間は「総合体育館入口」のみ

・イオンモールから(約22分)

西循環ルート

「総合体育館」下車すぐ

立川バスの場合

・JR中央線/立川駅北口から(約40分)  
箱根ヶ崎駅行 「薬師前」下車 徒歩約5分

・JR八高線/箱根ヶ崎駅から(約10分)  
立川駅行 「薬師前」下車 徒歩約5分

都営バスの場合

・西武拝島線/東大和市駅前から(約25分)

青梅車庫前行 「三ツ木薬師前」下車 徒歩約5分

