

トレーニング室のおためし教室

レッスンの前後にトレーニング室も併用してご利用いただけるお得な教室です。簡単な運動をいつでもご自身のペースで参加できるので初心者のかたにお勧めです。普段、レッスンだけでは物足りないかたやマントレーニングだけでは満足できないかたもぜひご参加ください！※4月からの予定は次のとおりです。

教室名	曜日	強度	レッスン時間	内容	
おためし！エアロビクス	火曜日	★	10:00~10:50	初めての方でも安心の有酸素運動!!(50分)	トレーニング室利用 (当日の70分間)
	水曜日	★			
	木曜日	★★			
	土曜日	★★			
おためし！トレーニング	火曜日	★	14:10~15:00	準備体操、有酸素運動やバランスボールを使った筋力トレーニングや、ストレッチボールを行います(50分)	
	木曜日	★			

※休館日や祝日のおためし教室は行いません。また、実施場所の都合でおためし教室を行わない日もあります。※詳しい実施予定は、体育館へお問い合わせください。

教室参加料金(1回)		
一般	市内 300円	市外 600円

トレーニング室マシンリニューアル

新規導入マシンを含む
全面リニューアル！
新規マシンを2時間200円でご利用できます。



ステアマスターフリークライマー

心肺機能を向上させます。昇降運動による有酸素運動です。



ロウ/リアデルト

背中を強化するマシンです。背中の中央を強化し、厚みを増す効果があります。



トーンローテーション

脇腹の筋肉を引き締めるマシンです。上半身をツイストさせながら腹部を刺激するマシンで、女性に人気があります。

運動するあなたへ
ささみタイプ/ソーセイジタイプの
プロテイン販売開始！
高タンパク・低脂肪・低カロリー



幼児体育室遊具リニューアル 喫煙ブース設置
デジタルサイネージ(電子掲示板)導入

総合体育館が 変わる！



3/9(金)
受付開始!

リニューアルのため4/2、3、4は休館します

専門のコーチが指導します スクールパートナー教室 無料体験会 参加者募集!

平成30年 参加をご希望の方は事前に電話でお申し込みください。株式会社スクールパートナー 事務局
4月11日、18日、25日(水) 0120-092-040 まで ※総合体育館の連絡先ではありません。

教室	対象	時間	場所
ベースボール	キッズ(3歳から年長児)	15:00~16:00	総合第3運動場
	ジュニア(小学生)	16:15~17:15	
サッカー	キッズ(3歳から年長児)	15:00~16:00	総合第2運動場
	ジュニア(小学生)	16:15~17:15	
チアダンス	キッズ(3歳から年長児)	16:15~17:15	総合体育館
	ジュニア(小学生)	17:30~18:30	
Jr.フットサル	ジュニア(小学生)	19:10~20:10	

※雨天時の屋外教室は、総合体育館内にて活動します。

楽らクラブ 参加者募集中!

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。4月からの予定は次のとおりです。

教室名	内容	初級・中級者の定員(10名)	開催日時	定員	対象
いきいき体操(月コース)	リズム体操やストレッチ、	—	毎週月曜日 午前10時~11時15分	60名	おおむね60歳以上の健康な方
いきいき体操(水コース)	線功十八法などの健康体操を行います。	—	毎週水曜日 午前10時~11時15分	60名	
いきいき体操(金コース)		—	毎週金曜日 午前10時~11時15分	60名	
太極拳	ゆっくりとした動きで、筋力アップやバランス感覚を養います。	あり	毎週月曜日 午前10時~11時	50名	高校生相当以上の健康な方
夜の汗かきエアロ	運動量の多いエアロビクスです。	—	毎週火曜日 午後12時50分~1時50分	40名	
夜の汗かきエアロ		—	毎週水曜日 午後7時30分~8時30分	40名	
ヨガ	さまざまなポーズを取り、心と体を癒しながら行う運動です。	あり	毎週水曜日 午前10時~11時	100名	

【参加登録】総合体育館窓口で受付。登録後、すべての教室に参加が可能となります。
【登録料】(保険料含む)1年度間200円(市外400円) ※登録料とは別に、参加当日の施設利用料200円(市外400円)が必要です。
【登録の有効期限】平成31年3月31日まで
【幼児一時預かり】1人510円(要予約)
※休館日や大会などで休講となる場合があります。開催日の詳細は登録時にお渡しする実施予定表でご確認ください。問い合わせは、総合体育館(520)0082へ。

幼児の一時預かりをおこなっています!

育児中のみなさんでも気軽にスポーツができるようお子さまをお預かりする時間を設定しています。お母さんのリフレッシュや入園前の慣らし保育としてなどにもご利用ください。

対応曜日	時間	定員	料金
月曜	午前9時00分~午後1時00分 ※開催日のこの時間帯は、一般の方の幼児体育室開放はありません。	先着10名	510円/1人
水曜			
木曜			

※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

指導者付き個人開放

スポーツを身近に楽しんでいただくため、個人でもスポーツができる時間を設定しています。お一人でお越しの場合でも、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。4月からの日程は次のとおりです。

種目	開催日時
バドミントン広場	<月曜日>12:00~13:50
室内テニス広場	<水曜日>12:00~13:50
卓球広場	<金曜日>12:00~13:50
トランポリン広場	<土曜日> 1部 14:10~15:00 2部 15:10~16:00 ※1~2部は続けてご利用可

施設利用料金(1回)		
大人	市内 200円	市外 400円
子ども	市内 50円	市外 100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

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

http://musamura-gym.jp/ facebook https://www.facebook.com/musamuragym/ @musamuragym0294

指定管理者：フクシオーエンス共同事業体



〒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/上台北駅から(約30分)
上北台ルート
「市民総合体育館」下車すぐ
または「市民総合体育館入口」下車 徒歩約4分
※早朝と夜間は「市民総合体育館入口」のみ
・イオンモールから(約22分)
西循環ルート
「市民総合体育館」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 「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