

# 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** 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。

**参加者  
募集中!**

教室名	内容	開催日時	場所	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、 縄跳十八法などの健康体操をおこないます。	毎週月曜日 10:00~11:15	第一体育室	100名	おおむね60歳以上の健康な方
いきいき体操(水コース)		毎週水曜日 10:00~11:15		100名	
いきいき体操(金コース)		毎週金曜日 10:00~11:15		100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。	毎週月曜日 10:00~11:00	第二体育室	50名	高校生相当以上の健康な方
かんたんエアロ	初心者向けのエアロビクスです。	毎週月曜日 11:40~12:40		40名	
汗かきエアロ	運動量の多いエアロビクスです。	毎週水曜日 19:30~20:30		40名	
ヨガ	さまざまなポーズをとり、心と体を整えながらおこなう運動です。	毎週水曜日 10:00~11:00	第二・三体育室	60名	

**おためし教室** トレーニング室+レッスン+ストレッチ(2時間以内)プラス100円で受けられるお得な教室です。

教室名	曜日	強度	レッスン時間	場所	内容
おためし!エアロビクス	火	★(初級)	10:00~10:50	第二体育室	初めての方でも安心
	火	★★★(中級)	12:50~13:40	第二体育室	初中級よりもさらに動きたい方
	水	★(初級)	10:00~10:50	会議室	初めての方でも安心
	木	★★(初中級)	10:00~10:50	第二体育室	少し動きに慣れた方
おためし!トレーニング	土	★★(初中級)	10:00~10:50	第二体育室	少し動きに慣れた方
	木	★(初級)	12:50~13:40	会議室	有酸素運動、道具を使用した筋力トレーニング等

## 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)

## 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	時間	場所
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	総合第2運動場
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)	18:45~19:45	総合体育館

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。  
※雨天時の屋外教室は、総合体育館内にて活動します。

## こんな利用方法もあります

### 貸切利用

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。仲間を集めてスポーツ&フィットネス!

一例 ※どちらも2時間30分  
フットサル1面貸切(体育室) **4,730円**

ダンス1部屋貸切(会議室) **720円**

### 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)	
	市内	個人開放
大人	200円	50円
子ども	200円	50円

※市外在住のかたは市内料金の倍額です。



### 屋外施設

家族や友人、同じ目標の仲間とスポーツを楽しもう!

一例 ※どちらも2時間  
テニスコート1面貸切 **640円**

野球場1面貸切 **1,500円**

### 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	<月曜日> 12:00~13:50
NEW フットサル広場	<水曜日> 11:30~13:50
室内テニス広場	<木曜日> 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

### 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。  
未就学の幼児1名お預かり **510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。

**【掲載している料金は、市内在住、在勤、在学、市内団体利用料金です。】**

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。

定員や料金の詳細は直接総合体育館へお問い合わせください。

## 野山北公園プール オープンのお知らせ

期間 7月10日(水)~8月31日(土)

時間 10:00~17:30 最終入場は17:00

※7月10日~12日、16~19日、8月25日、28日、29日、30日は13時~17時30分となります。  
※ただし、8月5日、6日、24日は休場

利用料	1人2時間以内		超過料金(1人2時間につき)	
	大人(中学生以上)	子ども(3歳以上~小学生以下)	大人(中学生以上)	子ども(3歳以上~小学生以下)
	100円	50円	100円	50円

### みんなの体育館について

**10月14日(月・祝)体育の日イベント行います!**

総合体育館では、体育の日に様々なスポーツの体験をテーマにイベントを実施します。

**日にち** 10月14日(体育の日)

**時間** 9:00から16:30まで

※時間は種目によって異なります。

**場所** 総合体育館及び総合第1運動場

**持ち物** 室内用シューズ

※シューズの無い方はご利用できません。事故や怪我を防ぐために必ずお持ちください。  
※詳しい内容は10月頃のHPをご確認ください!



# 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

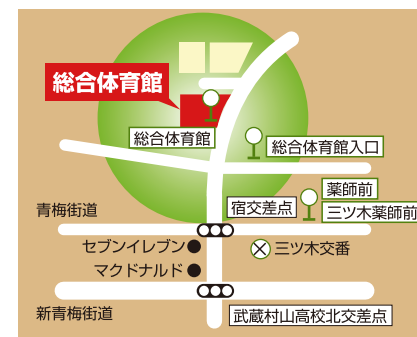
【休館日】毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月28日~1月3日)他

@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



〒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)  
「上台北ルート」下車すぐ  
「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」 「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」 「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」 「三ツ木薬師前」下車 徒歩約5分