

ジメジメする季節は からだも心もとじこもりがち。 総合体育館で筋トレや ストレッチを楽しんで みませんか？



総合体育館のトレーニングルームは、本格的にトレーニングしたい方はもちろん、ジムデビューしてみたいけど自信がない方も、1人でも、1度だけでも利用できるので、まずはトライしてみましょう。

4月にマシンをリニューアルし、最新機種を使用できます。総合体育館でストレス解消してみませんか。

開館時間 午前9時～午後9時15分〔休館日＝毎月第3月曜日(祝日の場合翌平日)、年末年始〕**アクセス** バス＝「総合体育館」「総合体育館入口」下車徒歩5分**備考** 各種教室や利用料金などの詳細は、総合体育館 <https://tama-sports.com/> 参照 **ID**1008346 **問** スポーツ振興課 **☎**(338)6954・**☎**(371)3711、総合体育館 **☎**(374)2313へ



4月にマシンをリニューアル！
人気機種を使ってみよう

ストレッチルームを新たに開設し、マシンを整備しました。自分のからだに合ったストレッチマシンで気持ちよく体をのばしましょう。



グループでスポーツホールを貸し切って練習できます！
※団体登録が必要です。また、スポーツホールによって利用できる競技が決まっています。詳細は、総合体育館にお問い合わせください



トレーニングルームは、マシンの使い方や効果を指導員に相談できます。また、利用料金は1回ごと(3時間210円)なので、初心者の方や自信がない方も安心して利用できます。



総合体育館の他、武道館や陸上競技場でも、ヨガやストレッチなどさまざまな教室を行っています！
自分に合った教室を探してみるのもオススメです。



ニュースポーツ体験教室

日 6月15日(日)午前9時20分～11時30分 **場** 総合体育館第2スポーツホール **対** 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 **内** ボッチャ、ネオテニス **持** 持ち物室内用運動靴、飲み物、タオル **主** 主催多摩市スポーツ推進委員協議会 **備** 備考運動しやすい服装で **ID**1011498 **申** 当日直接会場へ **問** スポーツ振興課 **☎**(338)6954

体力測定会

日 6月29日(日)午後2時～4時 **場** 総合体育館第1スポーツホール **内** 血圧・体重測定、握力、上体おこし、ボッチャ、自律神経チェッカーなど **持** 持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物 **主** 主催多摩市健康スポーツパートナーズ **備** 備考動きやすい服装で **ID**1011366 **申** 当日直接会場へ **問** 総合体育館 **☎**(374)2313

総合体育館第2期定期教室事業

日 7月～9月 **場** 総合体育館 **定** 14人～25人 **費** 教室により異なる **内** 幼児・児童＝体育スクール・チアダンス・KPOP教室・フットサルなど、大人＝ピラティス・整エクサ・骨盤シェイプなど **備** 備考詳細は、要問い合わせ **申** 6月10日(火)から、費用を持参の上、直接、総合体育館 **☎**(374)2313・<https://tama-sports.com/> へ