

Main table showing sports activities (Badminton, Table Tennis, Basketball, etc.) and martial arts (Judo, Karate, etc.) scheduled from April 1st to 30th. Includes columns for dates and specific activity times.

※この予定表は3月15日作成です。変更になることもありますのでHP/LINEにてご確認ください。

- 団体利用枠に(毎週火曜日・金曜日)7日前までに申し込みがない場合は、個人利用に切り替えます。
●バドミントン(バド)・卓球は1時間単位の利用です。大会が早く終了した時は個人利用に切り替わる場合もあります。

《お願い》

- ◆第一武道場以外のご利用の際は、必ず室内用運動靴をご持参ください。
◆午後6時以降は、小学生以下のお子様だけの利用はできません。保護者(18歳以上)の同伴が必要です。

<ミスグループ主催事業>

Table listing activities for the Misses Group, such as 'シェイプアップ運動教室(一般)', 'ストレッチ&コンディショニング教室(一般)', etc.

<体育館以外のミス主催自主事業>

Table listing activities outside the gymnasium, such as 'ウォーキング教室', 'ノルディックウォーキング教室', etc.

<SSC・ミス共同事業> ※場所:会議室

Table listing joint activities with SSC, such as '集中卓球教室(大人)', 'ジュニア集中卓球'.

<<区主催事業>>

Table listing district-sponsored activities, such as '少林寺拳法(初心者スポーツ教室)', 'F柔道(水曜ファミリー柔道)'.



ミスグループ主催事業詳細はこちら

【トレーニング室利用案内】
<対象者> ◆練馬区在住・在勤・在学(15歳以上中学生を除く)
<会員制> ◆体育館で随時行っている利用説明を受講必修
<初回・更新・再受講・会員証紛失等>
◆住所を確認できるもの、運転免許証・健康保険証等
上記以外での本人確認書類については、体育館窓口でご確認ください。
◆室内用の運動靴・運動着が必要