

各種競技

※記載されている競技以外はできません。ご注意ください。

	午前	午後	夜間		午前	午後	夜間
	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00		9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
1 土	卓剣空弓	卓剣空弓相		16 日			
2 日	卓剣ア相	卓剣柔ア		17 月	休館日		
3 月				18 火			剣柔ア相
4 火				19 水		卓	卓相
5 水		卓	卓相	20 木			剣柔弓相
6 木			剣柔弓相	21 金			卓
7 金			卓	22 土		卓剣空弓	空
8 土				23 日	剣弓相	剣柔弓	
9 日	相			24 月			
10 月				25 火			剣柔ア相
11 火			剣柔ア相	26 水			卓相
12 水			卓相	27 木			剣柔弓相
13 木			剣柔弓相	28 金		卓	卓
14 金		卓	卓	29 土			
15 土		卓剣空ア	卓剣空相	30 日			

入場券販売は、
終了30分前までです。卓=卓球 剣=剣道 柔=柔道 空=空手
弓=弓道 ア=アーチェリー 相=相撲

※1 競技により年齢制限を設定しております。

※2 競技により持ち物が異なります。

主競技場

※記載されている競技以外はできません。

	午前	午後	夜間		午前	午後	夜間
	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00		9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
1 土		バド		16 日	区民無料開放日		
2 日				17 月	休館日		
3 月				18 火		バド	バド
4 火		バド	バド	19 水			バスケ
5 水			バスケ	20 木		バレー	バレー
6 木		バレー	バレー	21 金			
7 金				22 土			バレー
8 土				23 日			
9 日				24 月			
10 月				25 火		バド	バド
11 火		バド	バド	26 水			バスケ
12 水			バスケ	27 木		バレー	バレー
13 木		バレー	バレー	28 金			
14 金				29 土			
15 土		バスケ		30 日			

入場券販売は、
終了30分前までです。バレー=バレーボール バド=バドミントン
バスケ=バスケットボール

※1 競技により年齢制限を設定しております。

※2 バドミントンは、ラケットとシャトルをご持参ください。

プール

	午前	午後	夜間		午前	午後	夜間
	9:00 12:00	12:00 17:00	17:00 21:00		9:00 12:00	12:00 17:00	17:00 21:00
1 土		☆	☆	16 日	区民無料開放日		
2 日	☆	☆		17 月	休館日		
3 月		☆		18 火	☆	☆	
4 火		☆	☆	19 水	☆	☆	
5 水		☆	☆	20 木	☆	☆	
6 木		☆	☆	21 金	☆	☆	
7 金		☆	☆	22 土	☆	☆	
8 土		☆	☆	23 日	☆	☆	
9 日	☆	☆		24 月	大会のため ×		
10 月		☆	☆	25 火	☆	☆	
11 火		☆	☆	26 水	☆	☆	
12 水		☆	☆	27 木	☆	☆	
13 木		☆	☆	28 金	☆	☆	
14 金		☆	☆	29 土	☆	☆	
15 土		☆	☆	30 日	☆	☆	

入場券販売は、
終了30分前までです

☆=個人利用実施枠

※1 小学生は検定合格が必要となります。

※2 月曜日の16:00～16:50、土曜日の14:00～14:50は、
教室開催のため、1コースはご利用いただけません※3 その他プログラム、イベント等でご利用いただけない
場合もございますのであらかじめご了承ください。

トレーニングルーム

	午前	午後	夜間		午前	午後	夜間
	9:00 12:00	12:00 17:00	17:00 21:00		9:00 12:00	12:00 17:00	17:00 21:00
1 土	☆	☆	☆	16 日	区民無料開放日		
2 日	☆	☆	☆	17 月	休館日		
3 月	☆	☆	☆	18 火	☆	☆	☆
4 火	☆	☆	☆	19 水	☆	☆	☆
5 水	☆	☆	☆	20 木	☆	☆	☆
6 木	☆	☆	☆	21 金	☆	☆	☆
7 金	☆	☆	☆	22 土	☆	☆	☆
8 土	☆	☆	☆	23 日	☆	☆	☆
9 日	☆	☆	☆	24 月	☆	☆	☆
10 月	☆	☆	☆	25 火	☆	☆	☆
11 火	☆	☆	☆	26 水	☆	☆	☆
12 水	☆	☆	☆	27 木	☆	☆	☆
13 木	☆	☆	☆	28 金	☆	☆	☆
14 金	☆	☆	☆	29 土	☆	☆	☆
15 土	☆	☆	☆	30 日	☆	☆	☆

入場券販売は、
終了30分前までです

☆=個人利用実施枠

※1 中学生を除く、15歳以上の方からご利用できます。

※2 トレーニングウェア、室内用シューズをお持ちください。

※3 当施設スタッフによる個別指導も行っております。