

## 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<br>12:00 |  | 13:00<br>17:00 |  | 18:00<br>21:00 |  |    |   | 9:00<br>12:00 |  | 13:00<br>17:00 |  | 18:00<br>21:00 |  |
| 1                      | 木 |               |  |                |  | 剣柔弓相           |  | 16 | 金 |               |  |                |  | 卓              |  |
| 2                      | 金 |               |  |                |  | 卓              |  | 17 | 土 |               |  | 卓剣空ア           |  | 卓剣空相           |  |
| 3                      | 土 |               |  | 卓剣空弓           |  | 卓剣空弓相          |  | 18 | 日 |               |  |                |  |                |  |
| 4                      | 日 | 卓剣ア相          |  | 卓剣柔ア           |  |                |  | 19 | 月 | 休館日           |  |                |  |                |  |
| 5                      | 月 |               |  |                |  |                |  | 20 | 火 |               |  |                |  | 剣柔ア相           |  |
| 6                      | 火 |               |  |                |  | 剣柔ア相           |  | 21 | 水 |               |  |                |  | 卓相             |  |
| 7                      | 水 |               |  |                |  | 卓相             |  | 22 | 木 |               |  |                |  | 剣柔弓相           |  |
| 8                      | 木 |               |  |                |  | 剣柔弓相           |  | 23 | 金 |               |  | 卓              |  | 卓              |  |
| 9                      | 金 |               |  | 卓              |  | 卓              |  | 24 | 土 |               |  | 卓剣空弓           |  | 空              |  |
| 10                     | 土 |               |  |                |  |                |  | 25 | 日 | 卓剣弓相          |  | 卓剣柔弓           |  |                |  |
| 11                     | 日 | 相             |  |                |  |                |  | 26 | 月 |               |  |                |  |                |  |
| 12                     | 月 |               |  |                |  |                |  | 27 | 火 |               |  |                |  | 剣柔ア相           |  |
| 13                     | 火 |               |  |                |  | 剣柔ア相           |  | 28 | 水 |               |  | 卓              |  | 卓相             |  |
| 14                     | 水 |               |  | 卓              |  | 卓相             |  | 29 | 木 |               |  |                |  | 剣柔弓相           |  |
| 15                     | 木 |               |  |                |  | 剣柔弓相           |  | 30 | 金 |               |  |                |  |                |  |
| 入場券販売は、<br>終了30分前までです。 |   |               |  |                |  |                |  | 31 | 土 |               |  |                |  |                |  |

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<br>12:00 |  | 13:00<br>17:00 |  | 18:00<br>21:00 |  |    |   | 9:00<br>12:00 |  | 13:00<br>17:00 |  | 18:00<br>21:00 |  |
| 1                      | 木 |               |  | バレー            |  | バレー            |  | 16 | 金 |               |  |                |  |                |  |
| 2                      | 金 |               |  |                |  |                |  | 17 | 土 |               |  | バスケ            |  |                |  |
| 3                      | 土 |               |  | 大会の為×          |  |                |  | 18 | 日 | 区民無料開放日       |  |                |  |                |  |
| 4                      | 日 |               |  |                |  |                |  | 19 | 月 | 休館日           |  |                |  |                |  |
| 5                      | 月 |               |  |                |  |                |  | 20 | 火 |               |  | バド             |  | 講習会の為×         |  |
| 6                      | 火 |               |  | バド             |  | バド             |  | 21 | 水 |               |  |                |  | バスケ            |  |
| 7                      | 水 |               |  |                |  | バスケ            |  | 22 | 木 |               |  | バレー            |  | バレー            |  |
| 8                      | 木 |               |  | バレー            |  | バレー            |  | 23 | 金 |               |  |                |  |                |  |
| 9                      | 金 |               |  |                |  |                |  | 24 | 土 |               |  |                |  | バレー            |  |
| 10                     | 土 |               |  |                |  |                |  | 25 | 日 |               |  |                |  |                |  |
| 11                     | 日 |               |  |                |  |                |  | 26 | 月 |               |  |                |  |                |  |
| 12                     | 月 |               |  |                |  |                |  | 27 | 火 |               |  | バド             |  | 講習会の為×         |  |
| 13                     | 火 |               |  | バド             |  | 講習会の為×         |  | 28 | 水 |               |  |                |  | バスケ            |  |
| 14                     | 水 |               |  |                |  | バスケ            |  | 29 | 木 |               |  | バレー            |  | バレー            |  |
| 15                     | 木 |               |  | バレー            |  | バレー            |  | 30 | 金 |               |  |                |  |                |  |
| 入場券販売は、<br>終了30分前までです。 |   |               |  |                |  |                |  | 31 | 土 |               |  |                |  |                |  |

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<br>12:00 |  | 12:00<br>17:00 |  | 17:00<br>21:00 |  |    |   | 9:00<br>12:00 |  | 12:00<br>17:00 |  | 17:00<br>21:00 |  |
| 1                    | 木 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 16 | 金 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 2                    | 金 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 17 | 土 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 3                    | 土 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 18 | 日 | 区民無料開放日       |  |                |  |                |  |
| 4                    | 日 | ☆             |  | ☆              |  |                |  | 19 | 月 | 休館日           |  |                |  |                |  |
| 5                    | 月 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 20 | 火 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 6                    | 火 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 21 | 水 |               |  | ☆              |  |                |  |
| 7                    | 水 |               |  | ☆              |  |                |  | 22 | 木 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 8                    | 木 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 23 | 金 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 9                    | 金 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 24 | 土 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 10                   | 土 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 25 | 日 | ☆             |  | ☆              |  |                |  |
| 11                   | 日 | ☆             |  | ☆              |  |                |  | 26 | 月 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 12                   | 月 |               |  | ☆              |  |                |  | 27 | 火 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 13                   | 火 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 28 | 水 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 14                   | 水 |               |  | ☆              |  |                |  | 29 | 木 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 15                   | 木 |               |  | ☆              |  | ☆              |  | 30 | 金 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |
| 入場券販売は<br>終了30分前までです |   |               |  |                |  |                |  | 31 | 土 |               |  | ☆              |  | ☆              |  |

☆=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。

## トレーニンググループ

|                      |   | 午前            | 午後             | 夜間             |    |   | 午前            | 午後             | 夜間             |
|----------------------|---|---------------|----------------|----------------|----|---|---------------|----------------|----------------|
|                      |   | 9:00<br>12:00 | 12:00<br>17:00 | 17:00<br>21:00 |    |   | 9:00<br>12:00 | 12:00<br>17:00 | 17:00<br>21:00 |
| 1                    | 木 | ☆             | ☆              | ☆              | 16 | 金 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 2                    | 金 | ☆             | ☆              | ☆              | 17 | 土 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 3                    | 土 | ☆             | ☆              | ☆              | 18 | 日 | 区民無料開放日       |                |                |
| 4                    | 日 | ☆             | ☆              | ☆              | 19 | 月 | 休館日           |                |                |
| 5                    | 月 | ☆             | ☆              | ☆              | 20 | 火 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 6                    | 火 | ☆             | ☆              | ☆              | 21 | 水 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 7                    | 水 | ☆             | ☆              | ☆              | 22 | 木 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 8                    | 木 | ☆             | ☆              | ☆              | 23 | 金 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 9                    | 金 | ☆             | ☆              | ☆              | 24 | 土 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 10                   | 土 | ☆             | ☆              | ☆              | 25 | 日 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 11                   | 日 | ☆             | ☆              | ☆              | 26 | 月 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 12                   | 月 | ☆             | ☆              | ☆              | 27 | 火 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 13                   | 火 | ☆             | ☆              | ☆              | 28 | 水 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 14                   | 水 | ☆             | ☆              | ☆              | 29 | 木 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 15                   | 木 | ☆             | ☆              | ☆              | 30 | 金 | ☆             | ☆              | ☆              |
| 入場券販売は<br>終了30分前までです |   |               |                |                | 31 | 土 | ☆             | ☆              | ☆              |

☆=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。