

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

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

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

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。

## トレーニンググループ

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

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。