

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】相撲

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限 人数	利用時間	受付場所
区民	大人	200円	火曜、水曜、木曜	夜間	18:00～21:00	30人	3時間	1F受付
	小・中学生	100円						
区外	大人	350円	第1・3土曜	夜間	18:00～21:00	30人	3時間	
	小・中学生	150円	第1・2・4日曜	午前	9:00～12:00	30人	3時間	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
- 指導員の指示により練習を行います。 - 主に個人稽古を行います。 ※参加の動線を含め、相撲指導員の指示に従ってください。 - 入場人数制限を 30名 とします。	- 参加者同士が近い距離で稽古を行うため、各人が健康状態を十分に確認し、万全な体調でご参加ください。 - 来場したら、更衣の前にシャワーを浴びるようにお願いします。 ※年齢制限：小学生以上 ※小学1・2年生の利用は保護者同伴で、保護者は道場内で見守りください。

◇◆◇個人開放 入場待ちに関するご案内◇◆◇

・個人開放 入場制限のご案内

※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】剣道

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金	利用曜日	時間帯	運営時間	最終入場時間	入場制限人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券配布時間
区民	大人	200円	火曜、木曜	夜間	18:00～21:00	19:30	60人	3時間程度	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生	100円	第1・3・4土曜 (第4土曜は午後のみ)	午後	13:00～17:00	15:30	60人	4時間程度		定員締切後 待ち整理券配布	12:30
区外	大人	350円		夜間	18:00～21:00	19:30	60人	3時間程度		定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生	150円	第1・4日曜	午前	9:00～12:00	10:30	60人	3時間程度		定員締切後 待ち整理券配布	8:50
				午後	13:00～17:00	15:30	60人	4時間程度			

※練習内容は都合により変更になることがあります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により稽古を行います。元立稽古（七段以上元立）の稽古です。 ・初心者是指導員に声をかけてください。基本から指導します。 ・初心者・初、二段は、レベルに応じた基本練習、参段以上は元立(七段)稽古です。 ・入場人数制限を60名とします。	・初心者は長ズボン。半そでまたは長袖シャツで参加ください。 ・竹刀は各自でご用意ください。 ※年齢制限：小学生以上

◇◆◇個人開放 入場待ちに関するご案内◇◆◇

・個人開放 入場制限のご案内

- ※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。
- ・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。
お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。
- ・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。
- ・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午前の部9:00 / 午後の部 13:00 / 夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。
※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】柔道

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限 人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券 配布時間
区民	大人	200円	火曜・木曜	夜間	18:00～21:00	60人	3時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生	100円							定員締切後 待ち整理券配布	12:30
区外	大人	350円	第1・4日曜	午後	13:00～17:00	60人	4時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生	150円							定員締切後 待ち整理券配布	12:30

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により稽古を行います ・指導員の指示により、受け身、寝技、打ち込み、乱取りなどの練習を行います。 ・一般の方は全時間レベルに応じた指導をいたします。 ・入場人数制限を 60名 とします。	・柔道着を着用ください。 ・初心者はスポーツウエアでご参加ください。 ※年齢制限：小学生以上。小学生は保護者同伴。

◆◆◆個人開放 入場待ちに関するご案内◆◆◆

・個人開放 入場制限のご案内

※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。

・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。

お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。

・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。

・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午後の部 13:00 / 夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。

※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】空手

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券配布時間
区民	大人	200円	第1・3・4土曜	午後	13:00～17:00	60人	4時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生	100円								
区外	大人	350円		夜間	18:00～21:00	60人	3時間		定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生	150円								

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により稽古を行います。 ・基本稽古、移動基本、組手の分解移動、型の稽古を行います。 ・13:00～15:00は経験者、15:00～17:00は小学生以上を中心に指導します。また、夜間も小学生以上を中心に指導します。	・館内撮影禁止です。道場内の撮影はご遠慮ください。 ・Tシャツ・ジャージで参加いただけます。 ※年齢制限：小学生以上 ※小学1・2年生の利用は保護者同伴で、保護者は場内で見守りください。

◆◆個人開放 入場待ちに関するご案内◆◆

・個人開放 入場制限のご案内

- ※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。
- ・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。
お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。
- ・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。
- ・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午後の部 13:00 / 夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。
※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】 弓道

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券配布時間
区民	大人	200円	木曜	夜間	18:00～21:00	30人	3時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生	100円	第1・4土曜	午後	13:00～17:00	30人	4時間		定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生	100円	第1土曜	夜間	18:00～21:00	30人	3時間		定員締切後 待ち整理券配布	17:30
区外	大人	350円	第4日曜	午前	9:00～12:00	30人	3時間		定員締切後 待ち整理券配布	8:50
	小・中学生	150円		午後	13:00～17:00	30人	4時間		定員締切後 待ち整理券配布	12:30

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により稽古を行います。 ・「5的」ないしは「6的」で、原則坐射で順立にて一手ずつ行射稽古とします。 (初めて来場の方には、詳細を指導員より説明します。) ・第4土曜日午後の一部時間帯にて、組稽古(審査要領や各種射礼の演習)を実施します。実施演習テーマ・時間帯は1ヶ月前を目途に弓道場内の提示にてご案内します。	・弓具(弓・矢・かけ)の無い方には貸出しますので、指導員にお申し出ください。 ・的前ででの行射に際しては、弓道衣・袴・足袋をご用意ください。 ・年齢制限：中学生以上 / 身長145cm以上 ・全く初めての初心者やそれに準じる技能水準※の方の受入時間帯は、以下の曜日・時間帯としています。希望者は開始時間に遅れないように弓道場に来場してください。 ※概ね巻藁稽古が単身で安全にできるレベルに至っていない状態 <初心者受入時間帯> ・第1土曜日18:00-20:00 ・第4日曜日15:00-17:00

◇◆◇個人開放 入場待ちに関するご案内◇◆◇

・個人開放 入場制限のご案内

※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。

・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。

お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。

・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。

・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午前の部9:00 / 午後の部 13:00 / 夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。

※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】アーチェリー

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限 人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券 配布時間
区民	大人	200円	火曜	夜間	18:00～21:00	30人	3時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生	100円	第3土曜	午後	13:00～17:00	30人	4時間		定員締切後 待ち整理券配布	12:30
区外	大人	350円	第1日曜	午前	9:00～12:00	30人	3時間		定員締切後 待ち整理券配布	8:50
	小・中学生	150円		午後	13:00～17:00	30人	4時間			12:30

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により練習を行います。 ※参加人数により2立での行射とし、1立10人までとします。 ※右利きと左利きが正対しないように立ち位置を指導員が調整します。 ※初心者の指導を行います。	・的の設営や撤去は素手で行わないように軍手や手袋を着用してください ・弓具などの貸し出しも行います。指導員にお申し出ください。 ・他人の矢には触らないでください。矢取りや道具の移動の際も徹底してください。 ・初心者指導には準備が必要なため個人開放終了1時間前までにご入場ください。 ・弓具は無料の貸し出しの用意があります。 ※年齢制限：小学生以上 ※小学1～3年生の利用は保護者同伴で、保護者は場内で見守りください。

◆◆◆個人開放 入場待ちに関するご案内◆◆◆

・個人開放 入場制限のご案内

※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。

・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。

お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。

・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。

・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午前の部9:00 / 午後の部 13:00 / 夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。

※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】卓球

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者			利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限 人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券 配布時間
区民	大人	200円	水曜、金曜 (水曜・金曜の午後は隔週) 第1・3・4土曜 (第4土曜は午後のみ)	午後	13:00～17:00	40人	4時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生	100円		夜間	18:00～21:00	40人	3時間			17:30
区外	大人	350円	第1・4日曜	午前	9:00～12:00	40人	3時間		定員締切後 待ち整理券配布	8:50
	小・中学生	150円		午後	13:00～17:00	40人	4時間			12:30

【注意】 第5週目は基本開催はございませんが、月ごとの開催数に応じて行う場合がございます。個人利用案内にてスケジュールをご確認ください

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により練習を行います。 ・ダブルスとクロス打ちの練習も行えます。 (混雑時はダブルス・クロス打ちをお願いします。) ・入場人数制限を 40名 とします。 ・入場口に近い台(1台)は、初心者優先台とします。 初心者利用が居ない場合は利用できますので、お申し出ください。	・各自ラケットとボールはご持参ください。(ラケットは有料で貸出がございましたが、数に限りがあります) ・お一人での利用者は指導員が20分程度お相手をします。 ・スポーツウエアでご参加ください。Gパン・カジュアルウエアでのご利用はご遠慮ください。 ※年齢制限：小学生以上 ※小学1・2年生の利用は保護者同伴で、保護者は場内で見守りください。

◆◆◆個人開放 入場待ちに関するご案内◆◆◆

◆個人開放 入場制限のご案内

- ※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。
- ・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。
お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。
- ・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。
- ・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午前の部9:00 / 午後の部 13:00 / 夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。
※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】 バドミントン

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金		利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限 人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券 配布時間
区民	大人	200円		火曜	午後	13:00～17:00	80人	4時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生	100円			夜間	18:00～21:00	80人	3時間		定員締切後 待ち整理券配布	17:30
区外	大人	350円		第1土曜	午後	13:00～17:00	80人	4時間		定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生	150円									

※練習内容は都合により変更になることがあります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により練習を行います。 ・基本練習、ゲーム練習を行います。 ・入場人数制限を80名とします。 ※初心者への指導を行います。指導員にお声がけください。 (指導時間は1時間程度になります)	・各自ラケットとシャトルはご持参ください。(ラケットは有料で貸出がございましたが、数に限りがあります) ・バドミントンシューズ(又は体育館用シューズ)でご参加ください。ランニングシューズ・スニーカーでのご利用はご遠慮ください。 ・スポーツウエアでご参加ください。Gパン・カジュアルウエアでのご利用はご遠慮ください。 ※年齢制限：小学生以上 ※小学生の利用は保護者同伴で、保護者と一緒にプレーをお願いします。 (小学生への指導は1時間程度になります。)

◆◆個人開放 入場待ちに関するご案内◆◆

・個人開放 入場制限のご案内

※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。

・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。

お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。

・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。

・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午後の部 13:00 / 夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。

※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】バスケットボール

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者			利用料金	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限 人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券 配布時間
区民	大人		200円	第3土曜	午後	13:00～17:00	100人	4時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生		100円								
区外	大人		350円	水曜	夜間	18:00～21:00	100人	3時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生		150円								

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により練習を行います。 ・シュート練習、合同練習、試合形式、3vs2 などを行います。 ・入場人数制限を 100名 とします。	・ボール持ち込みはご遠慮ください。※ボールは貸し出しのものをお使いください。 ・バスケットボールシューズ（又は体育館用シューズ）でご参加ください。 ランニングシューズ・スニーカーでの利用はご遠慮ください。 ・スポーツウェア着用でご参加ください ※年齢制限：中学生以上

◆◆◆個人開放 入場待ちに関するご案内◆◆◆

・個人開放 入場制限のご案内

※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。

・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。

お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。

・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。

・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午後の部 13:00 /夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。

※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。

◆個人開放（各競技）について◆

【競技名】 バレーボール

現在、下記の運営方法で実施しています。

【注】利用時間は、運動の終了時間ではなく片づけを終えた退室時間となります。時間内の利用にご協力をお願いします。

対象者		利用料金		利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限 人数	利用時間	受付場所	受付方法	整理券 配布時間
区民	大人	200円		木曜	午後	13:00～17:00	80人	4時間	1F受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30
	小・中学生	100円			夜間	18:00～21:00	80人	3時間			17:30
区外	大人	350円		第4土曜	夜間	18:00～21:00	80人	3時間		定員締切後 待ち整理券配布	17:30
	小・中学生	150円									

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
・指導員の指示により練習を行います。 ・レシーブ練習、一般家庭婦人練習、試合形式練習を行います。 ※サーブ練習およびアタック練習は夜間枠のみ実施します。 ・入場人数制限を 80名 とします。	・ボールの持ち込みはご遠慮ください。ボールは貸し出しのものをお使いください。 ・バレーボールシューズ（又は体育館用シューズ）でご参加ください。 - ランニングシューズ・スニーカーでの利用はご遠慮ください。 ※年齢制限：小学5年生以上 ※小学生の利用は保護者同伴で、保護者と一緒にプレーをお願いします。

◇◆◇個人開放 入場待ちに関するご案内◇◆◇

・個人開放 入場制限のご案内

※入場人数は、個人開放を安全に運営・管理する上で一度に入場できる人数の目安となります。

・受付にて利用開始30分前から入場人数分の「利用整理券」を配布します。

お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。

・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。

・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(午後の部 13:00 /夜間の部 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内いたします。

※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おきください。