※変更の可能性もございます。

個人利用案内2026年12月

千代田区立スポーツセンター

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

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

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

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

☆=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。