

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					剣柔ア相		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	卓剣弓相		卓剣柔弓			
9	日	相						24	月						
10	月							25	火					剣柔ア相	
11	火							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。									31	月					

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				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。								31	月						

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	☆	☆	☆
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					31	月	☆	☆	☆

☆=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	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					31	月	☆	☆	☆

☆=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。