

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

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            |                |                |
|----|---|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
|    |   | 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 | 9:00<br>12:00 | 13:00<br>17:00 | 18:00<br>21:00 |
| 1  | 水 |               |                | バスケ            | 16            | 木              |                |               | バレー            | バレー            |
| 2  | 木 |               | バレー            | バレー            | 17            | 金              |                |               |                |                |
| 3  | 金 |               |                |                | 18            | 土              |                |               | バスケ            |                |
| 4  | 土 |               | バド             |                | 19            | 日              | 区民無料開放日        |               |                |                |
| 5  | 日 |               |                |                | 20            | 月              | 休館日            |               |                |                |
| 6  | 月 |               |                |                | 21            | 火              |                |               | バド             | バド             |
| 7  | 火 |               | バド             | バド             | 22            | 水              |                |               |                | バスケ            |
| 8  | 水 |               |                | バスケ            | 23            | 木              |                |               | バレー            | バレー            |
| 9  | 木 |               | バレー            | バレー            | 24            | 金              |                |               |                |                |
| 10 | 金 |               |                |                | 25            | 土              |                |               |                | バレー            |
| 11 | 土 |               |                |                | 26            | 日              |                |               |                |                |
| 12 | 日 |               |                |                | 27            | 月              |                |               |                |                |
| 13 | 月 |               |                |                | 28            | 火              |                |               | バド             | バド             |
| 14 | 火 |               | バド             | バド             | 29            | 水              |                |               |                |                |
| 15 | 水 |               |                | バスケ            | 30            | 木              |                |               | バレー            | バレー            |

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

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。

## トレーニングルーム

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

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。