※変更の可能性もございます。

個人利用案内 2026年11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	日	剣ア相	剣柔ア		16	月	休館日		
2	月				17	火			剣柔ア相
3	火				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 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	日				16	月	休館日		
2	月				17	火		バド	バド
3	火		大会のため×		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		行事のため×		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 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	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	大会のため×		
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	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。