

※変更の可能性もございます。

# 個人利用案内2026年3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	卓剣ア相	卓剣柔ア		16	月	休館日	
2	月				17	火		剣柔ア相
3	火			剣柔ア相	18	水	卓	卓相
4	水		卓	卓相	19	木		剣柔弓相
5	木			剣柔弓相	20	金		
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。					31	火		剣柔ア相

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	日				16	月	休館日		
2	月				17	火		バド	バド
3	火		バド	バド	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		バド		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。					31	火		バド	バド

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	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					31	火		☆	☆	

☆=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		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	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					31	火	☆	☆ ☆

☆=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。