

施設名	利用区分	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日		
競技場	午前【①枠】 9:00~12:00	団	バド・卓球	ファミリースポーツ 発表会	リアーディング 発表会	バドミントン・卓球	団	バドミントン・卓球	団	バドミントン・卓球	団	休	団	バドミントン・卓球	団	少女バレーボール大会	団	バスケットボールリーグ戦	団	バドミントン・卓球	団	バドミントン・卓球	団	バド・卓球	ファミリースポーツ	SSC卓球大会(ダブルス)	バドミントン・卓球	団	バドミントン・卓球	団	バドミントン・卓球	ファミリースポーツ	バスケットボールリーグ戦	
	午後1【②枠】 12:30~15:30	体	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	体	バドミントン・卓球	体	バスケットボール	体	バスケットボールリーグ戦	体	バスケットボール	体	バスケットボール	バスケットボールリーグ戦	バスケットボール	バスケットボールリーグ戦	体	バスケットボール	体	バスケットボール	体	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	
	午後2【③枠】 16:00~18:00	利	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	利	バスケットボール	利	バスケットボール	利	バスケットボール	利	バスケットボール	利	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	
	夜間【④枠】 18:30~21:30	利	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	利	バスケットボール	利	バスケットボール	利	バスケットボール	利	バスケットボール	利	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	
第一武道場	【①枠】 9:00~12:00	用	武道等	武道等	武道等	用	武道等	用	武道等	用	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	
	【②枠】 12:30~15:30	用	武道等	武道等	武道等	用	武道等	用	武道等	用	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	
	【③枠】 16:00~18:00	用	武道等	武道等	武道等	用	武道等	用	武道等	用	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等
	【④枠】 18:30~21:30	用	武道等	武道等	武道等	用	武道等	用	武道等	用	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等	武道等
第二武道場	【①枠】 9:00~12:00	用	卓球	卓球	卓球	用	卓球	用	卓球	用	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球大会	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	
	【②枠】 12:30~15:30	用	卓球	卓球	卓球	用	卓球	用	卓球	用	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球大会	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	
	【③枠】 16:00~18:00	用	卓球	卓球	卓球	用	卓球	用	卓球	用	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球大会	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球
	【④枠】 18:30~21:30	用	卓球	卓球	卓球	用	卓球	用	卓球	用	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球大会	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球

※この予定表は6月15日作成です。変更になることもありますのでご了承ください。

- 団体利用枠に(毎週火曜日・金曜日)7日前までに申し込みがない場合は、個人利用に切り替えます。
- バドミントン(バド)・卓球は、1時間単位の利用です。大会が早く終了した時は、個人利用に切り替わる場合もあります。
- 事業(下表)の開催日・時間・詳細については、当ホームページもしくは当館の案内板にてご確認ください。

<指導者による一般開放>

水曜日 ◆F柔道(水曜ファミリースポーツ)
<SSCの事業(教室)>

月曜日 ◆SSC(太極拳・フットサル・空手)
水曜日 ◆SSC(チャアレーディング)
木曜日 ◆SSC(健康体操)
◆SSC(バスケット・フットサル)

<SSC・ミスノ共同事業> ※場所:会議室

水曜日 ◆集中卓球教室(大人)
◆ジュニア集中卓球

<お願い>

- ◆第一武道場以外のご利用の際は、必ず室内用運動靴をご持参ください。
- ◆午後6時以降は、小学生以下のお子様だけの利用はできません。保護者(18歳以上)の同伴が必要です。

<体育館以外のミスノ主催自主事業>

※場所:大泉さくら運動公園
◆ウォーキング教室
5・19日(火) 9時00分~10時00分
◆ノルディックウォーキング教室
12・26日(火) 9時00分~10時00分

月曜日	◆シェイプアップ運動教室(一般) ◆ストレッチ&コンディショニング教室(一般)
火曜日	◆「筋トレ×ストレッチ」ピラティス(一般) ◆ステップエクササイズ(一般)
水曜日	◆かんたんピラティス(一般) ◆ミスノレクリエーション教室(50歳以上) ◆親子スポーツ教室(未就園児の親子) ◆ミスノ卓球強化(一般)
金曜日	◆ミスノキッズダンス教室(幼児クラス) ◆ミスノキッズダンス教室(小学生クラス)

【トレーニング室利用案内】

- <対象者>
◆練馬区在住・在勤・在学(15歳以上中学生を除く)
- <会員制>
◆体育館で随時行っている利用説明を受講必修

- <初回・更新・再受講・会員証紛失等>
◆住所を確認できるもの、運転免許証・健康保険証等
上記以外での本人確認書類については、体育館窓口でご確認ください。
◆室内用の運動靴・運動着が必要

