総合体育館　1月分　予定（1／2）

※11月20日現在の情報です。予定は変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	コート	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B
主競技場	午前 9:00～12:00				団体	団体	団体	団体		団体	バレーボール連盟会長杯（ジュニア）②	休館日	団体	団体	団体		バドミントン協会後期団体戦②	団体	団体	団体	団体	団体		（行）東京都中学校バドミントン冬季大会シングルス	バスケットボール連盟リーグ戦（後期）	団体	団体	団体	団体		SSC谷原スポーツ交流会	バドミントン協会後期団体戦③
	午後① 12:30～15:30				バドミントン 団体	バレーボール 団体	バドミントン バドミントン	バスケットボール 団体	団体	団体 SSCビーチボール バレー・バド			バドミントン バドミントン	バスケットボール 団体	団体			バドミントン 団体	バレーボール 団体	バドミントン バドミントン	バスケットボール 団体	団体			バドミントン 団体	バレーボール 団体	バドミントン バドミントン	バスケットボール 団体	団体			
	午後② 16:00～18:00				バドミントン	バレーボール	バドミントン 団体	バスケットボール		団体			バドミントン 団体	バスケットボール				バドミントン	バレーボール	バドミントン 団体	バスケットボール				バドミントン	バレーボール	バドミントン 団体	バスケットボール			団体	
	夜間 18:30～21:30				バドミントン SSC ボクササイズ	バレーボール バレーボール	バドミントン バドミントン	バスケットボール バスケットボール	団体 SSC エンジェルス			団体		バドミントン バドミントン	バスケットボール バスケットボール	団体 SSC エンジェルス			バドミントン SSC ボクササイズ	バレーボール バレーボール	バドミントン バドミントン	バスケットボール バスケットボール	団体 SSC エンジェルス	団体		バドミントン SSC ボクササイズ	バレーボール バレーボール	バドミントン バドミントン	バスケットボール バスケットボール	団体 SSC エンジェルス		
柔道場	午前 9:00～12:00				スポ協やさしいヨガ教室						（館）サンデー柔道							（館）サンデー柔道	スポ協やさしいヨガ教室						（館）サンデー柔道	スポ協やさしいヨガ教室						（館）サンデー柔道
	午後① 12:30～15:30				団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体
	午後② 16:00～18:00																															
	夜間 18:30～21:30																															
剣道場	午前 9:00～12:00				団体	団体	SSC健康体操	団体	スポ協健康体操教室	団体	個人	団体	団体	SSC健康体操	団体	スポ協健康体操教室	SSCビーターパン	個人	団体	団体	SSC健康体操	団体	スポ協健康体操教室	SSCビーターパン	個人	団体	団体	SSC健康体操	団体	スポ協健康体操教室	SSCスポーツ交流会	個人
	午後① 12:30～15:30						SSC チア		団体	SSC レス・ボク				SSC チア		団体	SSC レス・ボク				SSC チア		団体	SSC レス・ボク				SSC チア		団体		
	午後② 16:00～18:00					SSC Jr.レスリング	SSC チア		SSC ダンス	SSC エンジェル	団体			SSC チア		SSC ダンス	SSC エンジェル	団体		SSC Jr.レスリング	SSC チア		SSC ダンス	SSC エンジェル	団体		SSC Jr.レスリング	SSC チア		SSC ダンス	SSC エンジェル	団体
	夜間 18:30～21:30					団体	団体		団体	剣道青年育成強化稽古会				団体		団体	剣道合同稽古会			団体	団体		団体	剣道青年育成強化稽古会			団体	団体		団体	剣道青年育成強化稽古会	
弓道場	午前 9:00～12:00				団体	団体	団体	弓個人	ア個人	団体	弓道連盟新年射会	団体	団体	団体	弓個人	ア個人	団体	団体	団体	団体	団体	団体	弓個人	ア個人	団体	団体	団体	団体	団体	弓個人	ア個人	団体	団体
	午後① 12:30～15:30							弓個人	ア個人						弓個人	ア個人						弓個人	ア個人						弓個人	ア個人		
	午後② 16:00～18:00							弓個人	ア個人						弓個人	ア個人						弓個人	ア個人						弓個人	ア個人		
	夜間 18:30～21:30							弓個人	ア個人		団体				弓個人	ア個人						弓個人	ア個人						弓個人	ア個人		

総　合　体　育　館　　１　月　分　　予　定（2／2）

※11月20日現在の情報です。予定は変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	時間コマ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
卓球場	午前 9:00～12:00				団体	団体	団体	団体	団体	団体	個人	個人	休館日	団体	団体	団体	団体	個人	団体	団体	団体	団体	団体	団体	個人	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	個人
	午後① 12:30～15:30				団体	団体	個人	団体	個人	個人	個人	個人		個人	団体	個人	個人	個人	団体	団体	個人	団体	個人	個人	個人	団体	個人	団体	個人	団体	個人	個人	個人
	午後② 16:00～18:00				個人	団体	個人	団体	個人	個人	個人	個人		個人	団体	個人	個人	個人	個人	団体	団体	個人	団体	個人	個人	個人	個人	団体	個人	団体	個人	個人	個人
	夜間 18:30～21:30				個人	団体	個人	団体	個人	個人	個人	個人		個人	団体	個人	個人	個人	個人	団体	個人	団体	個人	個人	個人	個人	団体	個人	団体	個人	団体	個人	個人
ローラースケート場	午前 9:00～12:00				団体	団体	団体	団体	団体	者室連会競盟員技教	団体	個人		団体	団体	団体	団体	者室連会競盟員技教	団体	団体	団体	団体	団体	者室連会競盟員技教	室連会一盟員般教	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体
	午後① 12:00～14:00				個人	個人	個人	個人	団体	個人	個人	個人		団体	団体	団体	個人	個人	団体	団体	団体	団体	団体	個人	個人	団体	団体	団体	団体	団体	団体	個人	個人
	午後② 14:00～16:00				個人	個人	個人	個人		個人	個人	個人					個人	個人						個人	個人							個人	個人
	午後③ ～																															

（注）

青色枠	団体予約枠。利用日の７日前までに団体利用が無い場合は、個人利用に切り替わります。
白色枠	個人利用枠。
緑色枠	大会・教室などが予定されている枠。

●総合体育館の個人利用は、時間枠での利用です。

●バレーボール・バスケットボールの個人利用について

①個人利用可能曜日は、バレーボールは火曜日、バスケットボールは、木曜日と団体利用のない場合の土曜日です。（祝日を除く）

②利用時間の約5分前から受付を開始します。（状況により早くなる場合もあります。）

●バドミントンの個人利用について

①個人利用可能曜日は、月曜日・水曜日および団体利用のない場合の金曜日・日曜日・祝日です。

②仮予約の受付　朝8時30分より到着順に仮予約を実施します。また、仮予約の受付は利用者本人に限ります。（代理受付不可）

③利用時間の約15分前から受付を開始します。

●卓球の個人利用について

①利用される方は受付前の待機場所に到着順に並んでお待ちください。

②利用時間枠の５分前になりましたら、受付を開始します。

③卓球の受付は２名以上のグループで受付を行います。（１名では受付できません）

④卓球については台数（10台）をこえるグループがいらした場合、抽選となります。

⑤空き予約の受付（電話・事前等）は行っておりません。

※　競技場・卓球場・トレーニング室をご利用の際は、必ず室内用の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では利用できません。18歳以上の方の付き添いが必要です。

【トレーニング室】

トレーニング室は会員制です。

ご利用できる方は１５歳以上（中学生を除く）の区内在住・在勤・在学の方です。

初めてご利用の際には、トレーニング室の利用説明を受けていただきます。下記の物をご持参ください。

●住所の確認できる物（運転免許証、保険証など）●運動着・室内用の運動靴をお持ちください。

練馬区立総合体育館

電話　03（3995）2805