	ብነ נ ነ																																						
		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							
		木	金	土	В	月	火	水	木	金	土	В	月	火	水	木	金	土	В	月	火	水	木	金	土	B	月	火	水	木	金	土							
	コート	A B	A B	A B	ΛİΒ	A : E	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 D	A B	A B	A B	A B	A B	A B							
		A; b	A ; D	AID	A; b	A; C	A; D	A; b		A; b	A; D	A; b	A; D	A; D	A; b	A; B	A; b	A; D	A; b	A; b	A; D	A; D	AID	A; b	A; D	A; D	A; b	A; b	A; b	A; b	A; D	A; b							
	午前								東京都事業																\bigcirc					把巡									
	9:00					団体	団体	団体	都体体		9				団体	団 体		ス。							行		団体	団 体	団 体	世 体									
	12:00					1	I T	177	事 「		人		会…		14.	17		ボS 1g							点東	\sim	177	177	17	業多		親							
	12.00										人制審判勉強会		会長バ杯レ					スポS リンプ スポーツ スポーツ スポーツ スポーツ スポーツ		床				床	冬季大会ダブルス東京都中学校バド	区民スポー			:			親子スポーツイベン(行)生活福祉課							
主	午後①					バ	17	1, 1,	バスケットボール		判し				17 17	バスケットボー		交谷 流原		床補修工事				床補	大都	民	バ	バレー	1, 1,	バスケットポール		THE STATE OF THE S							
						バドミントン	バレーボー	ドミントン	グッ	団	勉ボ	11	ジボ		ハドミントン	グッ	団体	流原 会	11	修				修修	会学	パヤ	バドミントン	1	バドミントン	グッ	J	1生							
競	12:30					シ ト	市	り り	ポー	体	強し	俊卜	그		リカラ	ポー	体	Δ	俊卜		補	補	補		夕校	1 1 ツ	シト	ポート	シーント	т Т	体	ツ油							
,,,,	15:30				J	ン 	ル <u>団</u>	ンン	ル団		へ連	団ン	ニル ア連) 盟		ンシ	ル団			後ミ団ン	事	修	補 修	修	修工事	ルバ	ツチ	צ	ル団	ンシン	ル団		べ祉							
技	- #6				体	パは	が体	175	バー体		(女盟)	後期団体戦の	○盟		77	バ体			は、大ツ協会		I	エ	補修工	 ∌	スドスミ	ツチバ会し	JΥ	が体	77	バ体		ン課							
	午後②					バドミントン	レーボー	バドミントン	バスケットボー		運	戦ン	2		バドミント	バスケットボー					補	事	事		シ	<u> </u>	ドミント	バレー	バドミント	バスケットボー		7							
場	16:00 }					5	ポ	シー体	+			①協 会			シー体	<u>ا</u>						7	1 -		+	般の部は会	ン体	ポール	ン体	# 									
	18:00					ン	ル	ン	ル						ン	ルル		団体							ン		ン	ル	ン	ル									
																77 77																							
	夜間		パポトク	バーバ	バーバ	バスケットボー	エンの	_				パパドド	ハスケケ	エンの	- 11		床ポクー				床 エン こ	_	会	バドミントン	バレーポール ル	バーバ	ススケケ	エンと											
	18:30				ドミントン	ボクササイズ SSC ボクリサイズ	3 3	ッ ッ ト ト	団がいまする	団 体		団 体		ドミント	スケットポー	団ジェ			床補修工事			1	修りより	団 体		≅	l l ボ ボ	ドミントン	バスケットボー	団からない。	団体								
	18:30 5 21:30					トイズ	リルルル	バドミントン	ポポポート	14 N C	144		144		ミントン	ポポポート	14 N C			エ ィC 事 ズ				補修工事	144		/ / /	1 1	, h	ポポポート	14 ルフ	14							
							70 70		ルル	<u>^</u>				休		ルル	<u>^</u>							^				70 70		ルル	^								
	午前 9:00 ~				サ 柔ン館 道デ	ヨガ教室						ザ 柔ン館 道デ)							ザ 柔ン館 道デ)	ヨガ 教室 い な ボ 協						サ (館) 柔 デ i	ヨガ教室					親子スポーツイベン							
		2:00	過すご	室い協						迫すご							迫すご	教し協 室い						迫すご	室い協					ス行									
-35.	午後① 12:30 ,																															一生							
柔道場							団	J	団	J	J		団 体	館	J	団体	団	J			J	J	J	団	団			団	J	団	団	ツ活ィ福							
	午後②	15:30 午後② 16:00 ~ 大間			団	団	体	体	体	体	体	団 体	団 体	体	םע	団 体	体	団 体	体	J	J	体	体	団 体	団体	団 体	団	J	団体	団体	体	体	べ祉						
场				1	体	体									体							体	体						体	体					ク課ト				
	夜間																															╗							
	18:30																															団体							
	21:30 午前				個			, ₊ , _{t+} S		操健ス	ਜ਼	個			<i>1</i> ± <i>1</i> ≠ S		操健ス	S	個			, _{+ ,,+} S		操健ス		個			/± /≠ S		操健ス	ts							
	9:00				個人		□	体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	団 体	人			体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	ツS 交C 流ス	人		.	体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	ピS バーS ンタC	個人	6		体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	ピョ S C ンター							
	12:00 午後①						団体														団体							団体			Image: section of the								
剣道場	12:30 §							チS アC		団 体	ポスS ク・C				チS アC		団 体	会ポート				チS アC		団 体	ポスS ク・C				チS アC		体	ポスS ク・C							
道	15:30 午後②					団体	、レリミ		団体	ЯS			団 体			団体		3) S		団体	1, 19		団体				団 体	、レリS		団 体									
場	16:00				団体		プスァ S	団体		ンS スC	ジェS ェンC	団 体			チS アC		ダS ンS スC	ジェS ェンC	団 体		レJS グリ.C	チS アC		ダS ンS スC	ジェS ェンS ルンC	団 体		デス r S	チS アC		ダS ンS スC	ジェン アン アン アン							
	18:00 夜間				I'T'		² リ.(_				1741							1/4"							174		^プ リ. C											
	18:30						団体	団体		団 体	化年剣 稽育道 古成青 会強少				団体		団 体	稽合剣 古同道			団 体	団体		団 体	化年剣 稽育道 古成強少			団 体	団 体		団 体	化年剣 稽育道 古成青 会強少							
	21:30						件	14			会強少				4			会門是			件	件			会強少			14	14										
	午前 9:00 ~								弓個	ア個	団					弓 個	ア 個						弓個	ア 個						弓個	ア 個	親子へ							
	12:00								人	個人	体	独岩				人	人						人	人						人	個人	ス行							
_	午後① 12:30 s	T T							弓個	ア個	≠ F ==	自北				弓個	ア 個						弓個	ア 個						弓個人	ア 個	一生							
弓道場			J	体	団体	団体	J	J	団	団体	団体	団	個人	個人	新弓 年道	写道北部 地区 独自講習会	団 体		J	人	人	団	団	J	J	J	人	人	団体	団 体	団 体	団体	団体	人	人	スポー ツイベン			
	15:30 午後② 16:00		体				体	体	体	弓個	ア	射連会盟	会区	体		体	3	ア	体	体	体	体	体	弓囲	ア	体	体	体	体	体	弓犀	ア	べ祉						
場	16:00 18:00																	個人	個人	五端		14			個 人	個人						個人	個人			14	1本	14	弓 個人
	夜間							롱	ア	J	J				3	ア 個						弓個	ア 個	-						ア	Ţ								
	18:30								弓 個 人	ア 個 人	体	体				個人	個人						個人	個人						弓 個人	ア 個 人	団体							
	21:30								^	_ ^													_ ^ _	_ ^															

	総										※12月1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
		木	金	±	В	月	火	水	木	金	±		月	火	水	木	金	±		月	火	水	木	金	±		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00 ~ 12:00	9:00		個人	J		団体		団体	団体	個人	個人		団体		団体	団体	個人	Ī		団体		団 体	団体	個人	<u>C</u>		団体		団 体	親子スポ	
卓球	午後① 12:30 ~ 15:30				個人	体	J	個人	Ī	個人	個人	個人	個人	休	個人	Ī	個人	個人	個人	体	J	個人	J	個人個人	個人	個人	体個人	団体	個人	J	個人	ホー生活イ
場	15:30 午後② 16:00 ~ 18:00				個人	個人	1	個人	体	個人	個人	個人	1 1	IN	個人	体	個人	個人	個人	個人	体	個 人	体		個人	個人			個人	体	個人	ベ祉 ン課 ト
	夜間 18:30 ~ 21:30				個人	個人		個人		個人	個人	個人	個人	館	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
	午前 9:00 ~ 12:00				団体	団体	団 体 体	団体			団体	者室連 会競盟 員技教	個人	比日				者室連 会競盟 員技教	団体						団体	室 皇 皇 般 教		団体				団体
スケー	12:00 午後① 12:00 5 14:00				個人	個人	個人	個 団 体		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	個人
- ト 場	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

個人利用枠。

白色枠

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