総合体育館　５月分　予定（1／2）

※5月7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
		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	月	火	水	木	金	土
		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	コート																															
	午前 9:00～12:00	団体	団体	団体	練馬区バドミントン（行）中学校春季大会	練馬区バドミントン（行）中学校春季大会	団体	団体	（事）バレーボール初心者教室①	団体	バレーボール連盟審判伝達講習会（女運）	SSC谷原スポーツスキルアップ教室	休館日	団体	団体	（事）バレーボール初心者教室②	団体	団体	剣道連盟練馬区剣道大会	団体	バレーボール連盟わかば大会（女運）	団体	（事）バレーボール初心者教室③	団体	団体	ねりまラケットテニス協会春季大会個人戦	団体	団体	（事）バレーボール初心者教室④	団体	団体
	午後① 12:30～15:30	バスケットボール 団体	団体	団体				バドミントン	（事）バドミントン初心者教室①					バレーボール 団体	バドミントン			団体		バドミントン 団体		バドミントン	（事）バドミントン初心者教室③		団体		バドミントン	バレーボール 団体	バドミントン	（事）バドミントン初心者教室④		団体
	午後② 16:00～18:00	バスケットボール						バドミントン 団体	バスケットボール 団体			団体		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		バドミントン 団体	バスケットボール 団体				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	バスケットボール	団体 SSCエンジェルス		団体	団体		バドミントン	バスケットボール	団体 SSCエンジェルス	団体	団体		バレーボール	バドミントン	バスケットボール	団体 SSCエンジェルス	剣道大会設営	団体	ボクササイズ SSC	バレーボール	バドミントン	バスケットボール	団体 SSCエンジェルス			バドミントン	バレーボール	バドミントン	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	団体	団体	団体	（館）サンデー柔道	団体	団体	団体	団体	団体	団体	（館）サンデー柔道		団体	団体	団体	団体	団体	（館）サンデー柔道	ヨガ教室 スポ協 やさしい	団体	団体	団体	団体	団体	（館）サンデー柔道	ヨガ教室 スポ協 やさしい	団体	団体	団体	団体	団体
	午後① 12:30～15:30	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	健康体操 スポ協 教室	団体	個人	団体	団体	健康体操 SSC	団体	健康体操 スポ協 教室	団体	個人	団体	団体	健康体操 SSC	団体	健康体操 スポ協 教室	SSCビーターバン	剣道連盟練馬区剣道大会	団体	団体	団体	団体	団体	健康体操 スポ協 教室	個人	団体	団体	団体	団体	団体	SSCビーターバン
	午後① 12:30～15:30	団体	団体	SSCレスル・ボク		団体	団体	SSCチア	団体	団体	SSCレスル・ボク	団体		団体	SSCチア		団体	SSCレスル・ボク				SSCチア			団体	SSCレスル・ボク			SSCチア		団体	SSCレスル・ボク
	午後② 16:00～18:00	団体	SSCダンス	団体	団体		JSCJr.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			JSCJr.レスリング	SSCチア			SSCダンス		SSCエンジェル	JSCJr.レスリング	SSCチア		SSCダンス	SSCエンジェル
	夜間 18:30～21:30		団体	剣道合同稽古会			団体	団体		団体	剣道少年育成強化稽古会				団体		団体	剣道大会設営			団体	団体		団体	剣道少年育成強化稽古会			団体	団体		団体	剣道少年育成強化稽古会
弓道場	午前 9:00～12:00	弓個人	ア個人	団体	団体	団体	団体	団体	弓個人	ア個人	団体	弓道連盟都民大会強化練習①		団体	団体	弓個人	ア個人	団体	アーチェリー協会都民大会強化練習②	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
	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	弓道連盟都民大会強化練習②					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						弓個人	ア個人	
	夜間 18:30～21:30	弓個人	ア個人						弓個人	（事）アーチェリー初心者教室①		団体				弓個人	（事）アーチェリー初心者教室②		団体				弓個人	（事）アーチェリー初心者教室③						弓個人	（事）アーチェリー初心者教室④	

総　合　体　育　館　　５　月　分　　予　定（2／2）

※5月7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	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
卓球場	午前 9:00～12:00	団体	団体	個人	個人	個人	個人	団体	団体	団体	団体	個人	休館日	団体	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
	午後① 12:30～15:30			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		個人	個人	個人			個人		個人	個人
	午後② 16:00～18:00			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		個人		個人	個人	個人	個人		個人		個人	個人
	夜間 18:30～21:30			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		個人		個人	個人	個人	個人		個人		個人	個人
ローラースケート場	午前 9:00～12:00	団体	団体	者室連会競盟員技教	（都）都民スポーツ大会①	個人	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	者室連会競盟員技教	運総営体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	般室連会・盟員一教	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	個人						個人	個人						個人	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
	午後③ 16:00～18:00			個人		個人	個人				個人	個人						個人	個人						個人	個人						個人

（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