

総合体育館 7月分 予定(1/2)

※5月21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		
		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	月	火	水		
主 競 技 場	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	A B	
	午前 9:00 ~ 12:00						遊(行)なりま遊 SSC谷原																											
	午後① 12:30 ~ 15:30	バドミントン	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	バレーボール SSC谷原 バレーボール 交流会																											
	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	バスケットボール	バスケットボール																												
	夜間 18:30 ~ 21:30	バドミントン	SSCアルファ バレーボール	バレーボール	バドミントン	バスケットボール	バスケットボール	SSCエンジェルス																										
柔道場	午前 9:00 ~ 12:00	いやさし 教室 柔道																																
	午後① 12:30 ~ 15:30																																	
	午後② 16:00 ~ 18:00																																	
	夜間 18:30 ~ 21:30																																	
	剣道場	午前 9:00 ~ 12:00			体健康 SSC		探健康 教室																											
午後① 12:30 ~ 15:30				チア SSC																														
午後② 16:00 ~ 18:00				レスリ SSC		チア SSC																												
夜間 18:30 ~ 21:30																																		
弓道場		午前 9:00 ~ 12:00				弓個人	ア個人																											
	午後① 12:30 ~ 15:30																																	
	午後② 16:00 ~ 18:00																																	
	夜間 18:30 ~ 21:30																																	

器具点検日
器具点検日
器具点検日

休館日

総合体育館 7月分 予定(2/2)

※5月21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					
	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	月	火	水					
卓球場	午前 9:00						個人	休館日	器具点検日	器具点検日				個人	個人							個人														
	午後① 12:30			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	
	午後② 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		個人	個人	個人	個人		個人	
	夜間 18:30	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	
	21:30																																			
	午前 9:00						者室連 会盟 員技教											者室連 会盟 員技教	個人						者室連 会盟 員技教							設室連 会・盟 員一教				
午後① 12:00						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					
午後② 14:00						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					
午後③ 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	個人	個人	個人					
19:00																																				

(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・水・金・日曜日・祝日の個人開放日のみとなります。
 - 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は、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