

※8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	
		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	木	金	
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	
	午前 9:00 ～ 12:00	団体	ボール(事)初心者教 室③		団体		団体	団体	団体		ボール(事)初心者教 室④		ダブルス選手権	卓球連盟 シニア大会(女連)	スポーツの日記念事業 (区)バドミントン協会 区民スポーツ大会(一般)①	スポーツの日記念事業 (区)バドミントン協会 区民スポーツ大会(一般)②	団体	ボール(事)初心者教 室⑤	団体		東京都西北部地区連絡会 レク大会	団体	団体	団体	団体	ボール(事)初心者教 室⑥	団体	区民スポーツ大会(一般)③	団体	団体	団体	団体	
	午後① 12:30 ～ 15:30	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	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	バスケットボール 団体						バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バドミントン	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	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	
	午後② 16:00 ～ 18:00	バドミントン	バスケットボール 団体	バスケットボール			バドミントン	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	バスケットボール 団体						バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バドミントン	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	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	
	夜間 18:30 ～ 21:30	バドミントン	バドミントン	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バドミントン	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	バスケットボール 団体		団体				バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バドミントン	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	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	バスケットボール 団体	
柔道場	午前 9:00 ～ 12:00				団体	サンデー 柔道	ヨガサシ 教室					団体	サンデー 柔道	個人						団体	サンデー 柔道	ヨガサシ 教室						団体	サンデー 柔道	ヨガサシ 教室			
	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	個人					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				団体	心者柔道初 教室④		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	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	
	夜間 18:30 ～ 21:30				団体								団体	個人					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	
	剣道場	午前 9:00 ～ 12:00	体健康 SSC		操健ス ポ 体協	ヒ バ ン タ ー SSC	個人				体健康 SSC	操健ス ポ 体協	団体	寺心(心) 室少 教林初	ス ポ (振) の 日 記			体健康 SSC	操健ス ポ 体協	ヒ バ ン タ ー SSC	寺心(心) 室少 教林初		団体	体健康 SSC	操健ス ポ 体協	ヒ バ ン タ ー SSC	寺心(心) 室少 教林初		団体	体健康 SSC	操健ス ポ 体協	ヒ バ ン タ ー SSC	寺心(心) 室少 教林初
午後① 12:30 ～ 15:30		チア SSC		団体	レス ポ ク SSC			団体	レス ポ ク SSC		団体	レス ポ ク SSC	個人			チア SSC	団体	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	レス ポ ク SSC	
午後② 16:00 ～ 18:00		チア SSC		団体	ダンス SSC			団体	ダンス SSC		団体	ダンス SSC	個人			チア SSC	団体	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	ダンス SSC	
夜間 18:30 ～ 21:30		団体		団体	稽古会			団体	稽古会		団体	稽古会	個人			団体	稽古会	稽古会															

総合体育館 10 月 分 予 定 (2/2)

※8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																							
	時間コマ	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	木	金																							
卓球場	午前9:00 ↓ 12:00	球初体験 教室心音卓	団体	団体	団体	個人	団体	団体	球初体験 教室心音卓	団体	団体	団体	個人	個人	休館日	球初体験 教室心音卓	団体	団体	団体	個人	団体	団体	球初体験 教室心音卓	団体	団体	団体	個人	団体	団体	団体	団体	個人																							
	午後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	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人														
	午後15:30 ↓ 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	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人													
	午後18:00 ↓ 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	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	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人											
スクリーンコート	午前9:00 ↓ 12:00	団体	団体	団体	者室連 会競盟 興技教	運総 営体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	者室連 会競盟 興技教	個人	休館日	団体	団体	団体	者室連 会競盟 興技教	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	者室連 会・盟 興一教	団体	団体	団体	団体	団体																						
	午後12:00 ↓ 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	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14:00 ↓ 17:00				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	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人
	午後17:00 ↓ 午後③																																																						
	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