	וטיווי	   1	2	3	4	ь 5	6	7	8	9	10	ر 11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
		水	木	金	±	8	月	火	水	木	金	±	8	月	火	水	木	金	±	В	月	火	水	木	金	±	8	月	火	水	木	金								
	コート	A B	A B	A B	АВ	A B	АВ	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	АВ	A B ポ	A B	A B	A B	АВ	A B	A B	A B	АВ	A B	A B	A B	АВ	A B	A į B	A B								
	午前 9:00 5 12:00	体	トポー体		体		体	団体	体	室④(事)バレー		ダ	IX	スポーツのこ		団体	ニール初心者教 (事)バレー	団 体	東京都	<b>X</b>	体	体	体	室⑥ エール初心者教		体	区 民 スポ:	団体	体	体	体									
主競	午後① 12:30 5 15:30	(1) バドミントン 30 トン・バー		団体	区民	区 民 スポ・	バドミントン	バレーポール ゴ	バドミントン	バスケットポール	シニア 大会	ダブルス選手権		記S 念C 事		バドミントン	バスケットボール	U Z Z Z	東京都西北部地区連絡会	区民スポーツ大会(一般)	バドミントン		バドミントン	バスケットポール	団体	マスレー・バド ルー・バド	ーがドミントン	バドミントン	バレー ポール <b>団</b>	バドミントン	バスケットポール 団	団体								
技場	1 00	バドミントン			区民スポーツ大会	一柔   ツ会   大会	バドミントン バドミントン	バレーポール	バドミントン	バスケットボール	(女運)	任	(会(一般)(1)	バドミントン		バドミントン	バスケットボール	体	絡会		がドミントン	バレーボール	バドミントン	バスケットボール		<u></u>	般)③	バドミントン	体 バレーポール	パドミントン	バスケットボール									
	夜間 18:30 ~ 21:30	バドミントン	バスケットポール	バスケットボール スケットボール	設営			バ レ レ I ボ i I ル	バドミントン	バスケットボールル	団 体		バトミントン	休	バドミントン	バスケットボール	エンジェルス 体	団体	2	バドミントン ボクササイズ	バ レ レーボ ポール	バドミントン	バスケットポール	エンジェルス M	体	育成事業 りバドミン	バドミントン ポクササイズ	バレーボール ルボール	バドミントン	バスケットボール	エンジェルス (本)									
	午前 9:00 5 12:00	900 1200 午後① 1530 午後② 体 1600 後間 1830 夜間 1830			団体	サ (館) 柔道ー	ヨガカ 数 室 い	団体				団	サンデー 団体	個人	PI				<b>1</b>	サンデー (館)	ヨガ 教室 い な						サ ( 柔 デ ー	ヨガ教室 ながしい												
柔道場	十後(1) 12:30 15:30 午後(2) 16:00 5 18:00 夜間 18:30 21:30		団 体	体	体 《事》初 <b> </b>	団体	団体		体	団体	団体	体		個人個人個人	館日	体	体	団体	体 教室® 団体	団体	団 団体	体	体	体	体	団体	団体	団体	団体	団体	体	団体								
	午前 9:00 5 12:00	体健 S S C		操健ス 教康ポ 室体協	ピョ S S C V P C	個人	団体	团	体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	団体	寺心( 室拳者) ①法少 教林初	ポ振		体健 S 操康 C		操健ス 教康ポ 室体協	ピリタ バター	寺心( 室拳者事) ②法少 教林初		d d	体健 S 操康 C		操健ス 教康ポ 室体協	ピョ パタロ ンプロ	寺心( 室拳者) ②法少初 数林初		団体	体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協								
剣道場	午後① 12:30 ~	チS アC	J	団体	ボス・C			体	チS アC	T T	団体	ポス・C		事業 SSC		チS アC	J	団体	ポスS ク・C		J	体	チS アC	J	団体	ボク・C	判道ス 講大会 密会 会審剣	Image: Control of the		チS アC	J	団体								
場	15:30 午後② 16:00 ~ 18:00	S チS アC	体	ダS ンS スC	ジェS ェンS ルンC	団体	体	ンファS グリ・C	S チS アC	体	ダS ンS スC	ジェS ェンS ルンC	団体	個人		チS アC	体	ダS ンS スC	ジェン エン ル	団 体	体	ンレJS グスrS グリ.C	チS アC	体	ダS ンS スC	ジェS ェンC	<u></u>	体	レJS ンス r S グリ . C	チS アC	体	ダS ンS スC								
	夜間 18:30 5 21:30	団 体		団 体	稽合剣古同道			団 体	団 体		団 体	化年剣 福育道 古成青 会強少		個 人		団 体		団 体	稽合剣 古同道			団 体	団 体		団 体	化年剣 稽育道 古成青 会強少	体		団 体	団 体		団 体								
	午前 9:00 3 12:00	者 りア (事) (事)	弓個人	ア 個 人	団体				者リア 教 1 室 初 3 ⑥ 心 x	弓個人	ア 個 人	体		ア 個 人		事業 ① ① の の の が の が の の の の の の の の の の の の	弓 個 人	ア 個 人	団 体				リー 第 第 開 対 2 放	固人	ア 個 人	者弓 業開道 ①放初 事心	団 体			リー リー 開放 ③ 放	弓 個人	ア 個 人								
弓道場	午後① 12:30 5 15:30		弓 個 人	ア 個 人	教室④ 団体	<b></b>	団体	<b>団</b>		固人	ア 個 人	教室(5) (事) 弓	<b>団</b>	弓 個 人			号 個 人	ア 個 人	数室( 事) 弓	<b>団</b>	団体	<b>5</b>		固人	固人		弓道月	±	± Œ		弓 個 人	ア 個人								
場	15:30 午後② 16:00 ~ 18:00	体	弓 個 人	ア 個 人		J	団	団	Image: section of the	Image: section of the	Image: control of the	Image: control of the	<b></b>	体	1本	体	体	人人人	個 人	Image: section of the	体	弓 個 人		団体	号 個人	ア 個 人	<u></u>	体	1本	体	団 体	号個人	ア 個人	団 体	弓道月例会	体	体	団 体	号 個人	ア 個人
	夜間 18:30 5 21:30		弓 個 人	ア 個 人						弓個人	ア 個 人	体		弓個人			弓個人	ア 個 人	体					弓 個 人	ア 個 人		団 体				弓個人	ア個人								

		- 4	_	_	4	_		-			40	4.4	40	40		4-	40	47	40	40	00	04	00	00	0.4	٥٢	00	07	00	00	00	04
	時間コマ	7	2	3	4	5	6	,	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	В	月	火	水	木	金	±		月	火	水	木	金	土	В	月	火	水	木	金	±	$\blacksquare$	月	火	水	木	金
	午前 9:00 ~ 12:00	教室③ 球初心者		団   団   体   体   個   人   人   人   人   人   人   人   人		個人	団		教室④ 球初心者		団体	団体	個人	個人		教室(S)		団体	団体	個人	J		教室(G) 教室(B) 教室(B)		団体	団体	個人	口		団体		団体
卓球	午後① 12:30 5 15:30	個人	口		個人	個人	体	J	個人	J	個人	個人	個人	個人	1+	個人	J	個人	個人	個人	体	J	個人	団体	個人	個人	個人個人	体	J	個人	J	個人
場	15:30 午後② 16:00 5 18:00	個人	体	個人	個人	個人	個人	体	個人	体	個人	個人	個人	個人	IV	個人	体	個人	個人	個人	個人	体	個人		個 人	個人		個人	体	個人	体	個人
	夜間 18:30 5 21:30	個人		個人	個人	1 1 1		個人		個人	個人	個人	個人合	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	
	午前 9:00 { 12:00		団体		者室連 会競盟 員技教	運総営体						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	個人個人	個人	個人		補修	団体	般室連 会・盟 員一教			補修	補修	補修
スケー	午後① 12:00 5 14:00	団 体		1	個人	個人		団体	団 体	団体	団体	個人	個人	個人		団 体	団 体	/ <del>-k</del>	個人	個人		個人	個人	補修		個人	個人	補修	補修			工事
- ト場	午後② 14:00 5 17:00					個人						個人	個人	個人					個人	個人	個人	個人	個人	工事	工事	個人	個人	工事	工事	工事	· 予備	( 予備
	<b>午後③</b> 5																														□	

様色枠 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

個人利用枠。

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。

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。

- 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

(注)

白色枠

- 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<u>5分前</u>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