総合体育館 11月分 予定(1/2)※11月4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。

	心心		ı ı	<del>4</del>	P	ᅜᆷ			<u> </u>	) <del>-</del>	, /	<u>'</u>		J	V	_ \	1/	۷)			,,,,	- 110 101 -									まく/こ									
		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									
		土	В	月	火	水	木	金	土	B	月	火	水	木	金	土	В	月	火	水	木	金	土	B	月	火	水	木	金	土	В									
	コート	АВ	АВ	А В	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	А В	АВ	АВ	АВ	А В	АВ	А В	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	АВ	А В								
	午前 9:00 } 12:00	区 民/ ズ ボ	区民(区)ポ	団体	団体	団体	シニバア・	団体			団 体	団体	団体		キッズレフ	スポー	団体	団 体	団体	団体		スクール④	1,5	ねりま	団体	団体	団 体	団 体		区民へ										
主競	午後① 12:30 5 15:30	城北五区親は	(区) バレー	ハーツ大会(一般)④	バレーボール ゴ体	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バスケットボール	シニア交流大会(カバレーボール連	いいしー・バドール	城北五区親善柔道		バ レーポー ル	バドミントン	バスケットボール 団	団体	レスリング交流大会スリング連盟	ツ少年団剣道大会剣道連盟	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	団体	体のパレー・パドル	(行) 東京都中学校	秋季大会チーム サラケットテニ	バレーボール団	バドミントン	バスケットボール	トラン	トランポリン体操大会体操協会	(区) 卓球連盟					
技場	午後② 16:00 ~ 18:00	親善大会・ボー ル連盟	城北五区親善大会図)バレーボール連盟			バドミントン	バスケットボール	(女運)	団	善柔道大会		バレーボール	バドミントン	バスケットボール		流 <sup>血</sup> 大 会	大会	本 ボクササイズ ボクササイズ	バレーボール	バドミントン	バスケットボール		団	大校会	戦ス 協 会	体バレーボール	バドミントン	バスケットポール	ランポリン体操大体操協会	ン体操大会	ス									
	夜間 18:30 ~ 21:30			(都) バドミン 育成事業	バレーボール	バドミントン	バスケットボール	エンジェルス SSC	体		休	バ レーボール	バドミントン	バスケットボール	エンジェルス	剣 設道 営大 会	団 体		バ レーボール	バドミントン	バスケットボール	エンジェルス	体	団体	ボクササイズ SSC	バ レーポール	バドミントン	バスケットポール	大会設営		団体									
	午前 9:00 		サ ( 館) 柔 道 デ							サ (館) 柔 道:							サ ( 柔 道 デ )	ヨガ教室 スポ協						サンデー (館)							サ (館) 道デ									
柔道場	12:00 午後① 12:30 5 15:30 午後② 16:00 6間 18:30 21:30		団 体	団体	団体	体	団体	体	体	団体	館日	団体	団体	団体	団体	体	団体	室い 図体	団体	団体	団体	団 体	団体	団体	异段審査会 団体	団体	体	団体	団体	団伎	団 体									
	午前 9:00 	ピーS パタC	ピS 個 パーS の ンタC 人			体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	団体	個人			体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	ピョ パタロ ンター	ス			体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	団体	個人			体健S 操康C		操健ス 教康ポ 室体協	ピーター パター	個人									
剣	12:00 午後① 12:30 ~	ボレS ク・C		団	体	体	体	体	体	体	体	体	団 体	チS アC	J	団体	ポス・C			団 体	チS アC	団	団体	ポンSSC	対道大会 対道大会	団	体	→ S FS アC	団	団体	ポレS グ・C		ਜ਼	体	チS アC	J	団体	ポク・C		
剣道場	15:30 午後② 16:00 ~ 18:00 夜間	ジェS ェンC	団 体	体	レJS ジスァS グリ.C	チS アC	体	ダS ンS スC	ジェS ェンS ル	団 体		レJS グリ・C	チS アC	体	ダS ンS スC	ジェS ェンS ルンC	芸 団	体	レJS グリ.C	チS アC	体	ダS ンS スC	ジェS ェン ル	団 体	体	レ J S グ J . C	S チS アC	体	ダS ンS スC	ジェS エン ル	団 体									
	18:30 \$	稽合剣 古同道			団 体	団 体		団 化年 程育 古成金	化年剣 稽育道 古成強少			団 体	団体		団 体	同設剣 稽営道 古・会会	団 体		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 午前 9:00 ~ 12:00	団体				リ リ ー 開 放 ④ か	弓個人	ア 個 人	団体				事業 ⑤ ⑤	弓個人	ア 個 人	団体				ッ リー 開放 ⑥ ⑥	弓個人	ア 個 人	者弓 業開道 ⑤放初 事心	団 体				弓個人	ア 個 人	団体										
弓道場	12:00 午後① 12:30 ~ 15:30		J	団体	団体		弓個人	ア 個 人	者弓 業開道 ③放初 事心	J		J		弓個人	ア 個 人	者弓 業開道 ④放初 事心	J	団体	団体		弓個人	ア 個 人		選手権大会	団体	団体	J	弓個人	ア 個 人	者弓 業開初 ⑥ 事心	J									
場	15:30 午後② 16:00 ~ 18:00		体	体	体	団体	弓個人	ア個人	団体	体		体	団体	弓個人	ア個人	団	体	体	体	団 体	弓個人	ア個人	団体	大 道 盟	体	体	体	弓個人	ア 個 人	団体	体									
	18:00 夜間 18:30 ~ 21:30	体					弓個人	ア 個 人	体					弓個人	ア 個 人	体					弓個人	ア個人		団体				弓個人	ア 個 人	体										

	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		
	*B =0= *	±	В	月	火	水	木	金	±	В	月	火	水	木	金	±		月	火	水	木	金	±	В	月	火	水	木	金	±	В		
	午前 9:00 \$ 12:00	団 体	個人	個人		団体		団体	団体	個人個人	- / <del>+</del>		団体		団体	団体	個人	口		団体		団体	団体	個人	個人		団体		団 体	団体	個人		
卓	午後① 12:30 { 15:30	個人	個人	個人	J	個 人	J	個人	個人			J	個人		個人	個人	個人	体	J	個人	J	個人	個人	個人	個人	団	個人	J	個人	個人	個 人		
球場	15:30 午後② 16:00 ~ 18:00	個人	個人	個人	体	個人	体	個人	個人	個人	1/1\	体	個人		個人	個人	個人	個人	体	個人	体	個人	個人	個人	個人	体	個人	体	個人	個人	個人		
	18:00 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	個人
	午前 9:00 { 12:00	者室連 会競盟 員技教	初口(事)	個人		団体			個人	初口(事)	比日	団体	団体			者室連 会競盟 員技教	初口(事)				団体		団体	一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	区民大会の民大会					団体	(区)		
スワー	12:00 午後① 12:00 ~ 14:00	東京対都	個人	個人	団体		団体	団体	個人	個人				団 体	団 体	東京が都	個人	団体	団 体	団 体		団体	個人	個人	大会・個人	団 体	体	団体	団 体	個人	備シーラー		
- トリ	14:00 午後② 14:00 ~	<sup>11</sup> クラブ	個人	個人					個人	個人						抗卵のラブ	個人						個人	個人						個人	個人		
	16:00 午後③ s																																

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。

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<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