総　合　体　育　館　　11　月　分　　予　定（1／2）

※11月24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 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 木
	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
主競技場	午前 9:00〜12:00	区民スポーツ大会（女性）②（区）バレーボール連盟	団体	（区）バドミントン協会 区民スポーツ大会④	団体	（事）バレーボール初心者教室⑤	団体	（行）ねりま遊スクール③ SSC谷原	スポーツ少年団剣道連盟 剣道大会・選手権祭	休館日	団体	団体	（事）バレーボール初心者教室⑥	団体	団体	（区）バレーボール連盟 区民スポーツ大会（女性）③	団体	団体	団体	団体	団体	レスリング連盟 キッズレスリング交流大会	区民スポーツ大会（女性）④（区）バレーボール連盟	区民スポーツ大会シングルス（区）卓球連盟	団体	団体	団体	団体	体操協会 トランポリン体操大会設営	トランポリン体操大会 体操協会	女性シニア大会 バドミントン	
	午後① 12:30〜15:30	団体	バドミントン	団体	バドミントン	バスケットボール	団体	SSC谷原ビーチボールバレー交流会	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ビーチボール バレー・バド	団体	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			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	団体			バドミントン	団体
	午後② 16:00〜18:00	団体	バドミントン	団体	バドミントン	バスケットボール	団体	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	団体	団体	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	SSC エンジェルス キッズレスリング大会準備	団体	団体	団体	バドミントン	バドミントン	バスケットボール	SSC エンジェルス	団体		ボクササイズ バドミントン	
	夜間 18:30〜21:30				バドミントン	バスケットボール	SSC エンジェルス	剣道大会設営	団体		バレーボール	バドミントン	バスケットボール	SSC エンジェルス	団体			バレーボール	バドミントン	バスケットボール				バレーボール	バドミントン	バスケットボール						
柔道場	午前 9:00〜12:00	（館）サンデー柔道	スポ協 やさしいヨガ教室						（館）サンデー柔道							（館）サンデー柔道	スポ協 やさしいヨガ教室													（館）サンデー柔道	スポ協 やさしいヨガ教室	
	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	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	団体	団体	団体	団体	団体	
	午後② 16:00〜18:00	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	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	団体	
	夜間 18:30〜21:30																															
剣道場	午前 9:00〜12:00	個人	団体	団体	SSC 健康体操	団体	スポ協 健康体操教室	SSC ビーバー	剣道大会・選手権祭 スポーツ少年団		団体	SSC 健康体操	団体	スポ協 健康体操教室	団体	個人	団体	団体	SSC 健康体操	団体	スポ協 健康体操教室	SSC ビーバー	個人	団体	団体	SSC 健康体操	団体	スポ協 健康体操教室	SSC ビーバー	個人	団体	
	午後① 12:30〜15:30	団体	団体	団体	SSC チア	団体	団体	SSC レス・ボク	団体		団体	SSC チア	団体	SSC レス・ボク SSC エンジェル	団体	団体	団体	団体	SSC チア	団体	SSC レス・ボク SSC エンジェル	団体	団体	団体	SSC チア	団体	SSC レス・ボク SSC エンジェル	団体	団体	団体		
	午後② 16:00〜18:00	団体	団体	SSC Jr.レスリング	SSC チア	団体	団体	SSC エンジェル	団体		SSC Jr.レスリング	SSC チア	団体	少年育成強化 剣道稽古会	団体	団体	団体	SSC Jr.レスリング	SSC チア	団体	剣道合同稽古会	団体	団体	SSC Jr.レスリング	SSC チア	団体	剣道青少年育成強化稽古会	団体	団体	団体		
	夜間 18:30〜21:30			団体	団体			剣道大会 設営・合同稽古会	団体		団体	団体			団体				団体													
弓道場	午前 9:00〜12:00	団体	団体	団体	アーチェリー開放事業③	弓個人	ア個人	団体	団体		団体	アーチェリー開放事業④	弓個人	ア個人	団体	団体	団体	団体	アーチェリー開放事業⑤	弓個人	ア個人	団体	団体	団体	弓個人	ア個人	団体	弓個人	ア個人	団体	団体	
	午後① 12:30〜15:30				団体	弓個人	ア個人	弓道初心者開放事業④					弓個人	ア個人	弓道初心者開放事業⑤				団体	弓個人	ア個人	弓道初心者開放事業⑥			弓個人	ア個人		弓個人	ア個人	弓道連盟50射会	総体運営	
	午後② 16:00〜18:00					弓個人	ア個人	団体					弓個人	ア個人	団体					弓個人	ア個人	団体			弓個人	ア個人		弓個人	ア個人		団体	
	夜間 18:30〜21:30					弓個人	ア個人						弓個人	ア個人						弓個人	ア個人										

総　合　体　育　館　　11　月　分　　予　定（2／2）

※11月24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 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 木
卓球場	午前 9:00～12:00	個人	団体	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	個人	団体	団体	団体	団体	団体	個人	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	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	
ローラースケート場	午前 9:00～12:00	教室（初心者①）	団体	個人	団体	団体	団体	競技者会員連盟教室	教室（初心者②）		団体	団体	団体	団体	東京都クラブ対抗②	教室（初心者③）	団体	団体	団体	団体	団体	競技者会員連盟教室	（教室予備）初心者	ローラー区民大会（区）	団体	団体	団体	団体	団体	個人	団体	
	午後① 12:00～14:00	個人		個人	個人			東京都クラブ対抗①	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		
	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、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