

中央体育館「一般公開」1月スケジュール

2021.1.8 現在

※緊急事態宣言により利用時間が20時までとなります。【期間：1月9日～2月7日】

現在、コロナ感染症対策の為、利用に制限がございます。ご利用の前に「一般公開利用について」をご確認の上、ご参加ください。また、種目により感染症対策の詳細が異なります。更衣については、感染症対策の期間は、更衣室を利用せず参加できる準備でお越しください。皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

■ ご注意 ■

- ・小・中学生の利用は20：00まで。 ・18：30以降の小学生の参加は、保護者の送迎が必要です。
- ・安全にプレーを楽しんでいただくため、職員や指導員の指示に従ってください。
- ・ご参加の際は、準備・後片づけにご協力ください。
- ・個人を対象としています。団体でのご利用はご遠慮ください。
- ・貴重品については各自で責任を持って保管ください。盗難・紛失に関して、一切の責任を負いかねます。
- ・敷地内は全面禁煙です。(加熱式たばこ・電子たばこ含む)
- ・区の事業、各種大会の開催、工事等によるプログラムの変更、または臨時に休場することがあります。館内掲示、中央体育館公式ホームページにてご確認ください。
- ・ゴミ箱のご利用はいただけません。持ち込みのものはすべてお持ち帰り下さい。(ペットボトル、マスク、汗拭きシート等)

■ 利用料金 ■

中学生まで・65歳以上・障がい者：150円、高校生以上～64歳：300円

※当面の間、定期券の発行はありません。

■ 発券時間 ■

★10分前 ◎15分前 ◆20分前 (混雑を緩和する為、発券時間が異なります。)

| | | 水 | 木 | 土 | 日・祝 | | | 日・祝 | | | 月～日・祝 | |
|----------|----|-------------------------------|---|---|-----|-----------|----|---------------|---------------|----------|-------|---|
| 「エアライフル」 | 午前 | | | 開催中 (定員：各回4名) エアライフル 9:00～11:30 13:00～16:30 【有資格者のみ】 | | 「ビームライフル」 | 午後 | 開催中 (各回4名) | | 「トレーニング」 | 午前 | 開催中 (定員：8名) 9:00～20:00 【高校生以上】 |
| | 午後 | | | ★①17:00～18:00 ★②18:00～19:00 ★③19:00～20:00 【10歳以上】 | | | | 午後 | ショートレッスンは当面休止 | | | |
| | 夜間 | 休止 18:30～21:00 【有資格者のみ】 | | 休止 18:00 20:30 【有資格者のみ】 | | | | 夜間 | 夜間のみ休止 | | | |

区内在住(在学・在勤) → 午前10:00より受付
区外利用者 → 午前10:15より受付

★エアライフルは「銃砲所持許可証」持参

★要電話予約(当日先着順) 03-3714-9591

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------|----|----------|---|---|--|--|---|----------|
| 「競技場」 | 午前 | 貸切 | 開催中 (定員：28名) ★ソフトテニス 9:00～11:30 当面は【高校生以上】 小・中学生不可 ラケット持参 | 開催中 (定員：45名) ◎さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】 | 休止 バレーボール 9:00～11:30 | 開催中 (定員：48名) ★バドミントン 9:00～11:30 当面は【高校生以上】 中学生不可 シャトル・ラケット持参 | 開催中 (定員：50名) 第1・3土曜日 ★スポーツ広場 9:00～11:30 【年齢制限なし】 | 貸切 |
| | 夜間 | 貸切 休止 | 休止 卓球 19:00～21:30 当面は【18歳以上】 小・中・高校生不可 ボール・ラケット持参 (ボール販売有り) | 休止 バドミントン 19:00～21:30 当面は【高校生以上】 小・中学生不可 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り) | 休止 第1・3・5木曜 バスケットボール 19:00～21:30 当面は【高校生以上】 中学生不可 休止 第2・4木曜 ソフトテニス 19:00～21:30 当面は【高校生以上】 小・中学生不可 ラケット持参 | 貸切 休止 | 貸切 休止 | 貸切 休止 |

★競技場プログラムは、屋内用シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノンマーキングラバーのものを持参ください。

発券時間： ★10分前 ◎15分前 ◆20分前（混雑を緩和する為、発券時間が異なります。）

「第1格技場（畳）」

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 午前 | 貸切 | 開催中 (定員：20名) ★シニアストレッチ 健康体操 10:00～11:30 【65歳以上】 | 開催中 (定員：10組) ★親子リズム体操 10:00～11:30 【2～5歳と その保護者】 | 貸切 | 開催中 (定員：20名) ◎シニアリズム 健康体操 10:00～11:30 【60歳以上】 | 貸切 | 開催中 (定員：24名) ★合気道 ※祝日休み 9:30～11:30 【中学生以上】 |
| 午後 | 開催中 (定員：30名) ★柔道 17:00～18:30 【小・中学生のみ】 | 貸切 | | 開催中 (定員：30名) ★柔道 17:00～18:30 【小・中学生のみ】 | | 開催中 (定員：30名) ★柔道 16:10～18:30 【小・中学生のみ】 | |
| 夜間 | 18:10～20:00 【中学生以上】 | 休止 空手道 19:00～21:30 【小学生以上】 | 休止 | 18:10～20:00 【中学生以上】 | 休止 | 18:10～20:00 【中学生以上】 | 休止 |

「第2格技場（床）」

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|----|--|----|--|----|------------------------------------|------------------------------------|---|
| 午前 | 貸切 | 貸切 | 開催中 (定員：30名) ★なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 開催中 (定員：30名) ◎剣道 9:00～11:30 【中学生以上】 |
| 午後 | 貸切 | 貸切 | 開催中 (定員：30名) ★剣道 13:00～15:00 【中学生以上】 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 開催中 (定員：30名) ★初心者剣道 12:20～14:30 【中学生以上】 |
| | 開催中 (定員：15名) ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】 | 貸切 | 開催中 (定員：15名) ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】 | | | | 開催中 (定員：30名) ★居合道 14:30～18:00 ★杖道 18:00～19:30 【高校生以上】 |
| 夜間 | 休止 剣道 19:00～21:30 【中学生以上】 | | | | 休止 剣道 19:00～21:30 【中学生以上】 | 休止 剣道 19:00～21:30 【中学生以上】 | 休止 居合道 19:30～21:30 【高校生以上】 |

「弓道場」

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|----|--|----|----|----|----|------------------------------|--|
| 午前 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 貸切 | 開催中 (定員：12名) | 開催中 (定員：12名) |
| 午後 | 開催中 (定員：12名) ★弓道 12:20～18:30 【中学生以上】 | | | | | ★弓道 9:00～18:30 【中学生以上】 | ★弓道 9:00～18:30 ※16:00～初心者優先 (日曜のみ) 【中学生以上】 |
| 夜間 | 休止 | | | | | 休止 | 休止 |

★弓道場は、素足禁止（足袋もしくは木綿素材の靴下着用）