

# 中央体育館「一般公開」9月スケジュール

2021.9

現在、コロナ感染症対策の為、利用に制限があります。種目毎に対策の詳細が異なります。中央体育館公式ホームページまたはお電話にてご確認ください。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

## 営業時間について

東京都緊急事態措置の延長により、令和3年9月30日まで開館時間を午後8時までに短縮して運営いたします。プログラムの一部休止および開催時間の変更にご注意ください。また、変更が生じた場合、随時、中央体育館公式ホームページにてご案内いたします。

お問い合わせ先：03-3714-9591

中央体育館公式ホームページ <https://meguro-taiiku.com/>



### ■ 一般公開について ■

- ・定員を超えた場合、ご入場いただけません。・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。
- ・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。
- ・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。
- ・準備・後片づけにご協力ください。・敷地内は全面禁煙です。(加熱式・電子たばこ含む)
- ・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。
- ・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。)

バドミントンは3/24より、区民◆20分前～、区外★10分前～の発券となります。

「競技場」

	月	火	水	木	金	土
午前	貸切	<b>開催</b> (定員:28名) ★ソフトテニス 9:00～11:30 当面は【高校生以上】 ラケット持参	<b>開催</b> (定員:60名) ◎さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】	<b>開催</b> (定員:20名) ★バレーボール 9:00～11:30 当面は【高校生以上】	<b>開催</b> (定員:60名) バドミントン 9:00～11:30 当面は【高校生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	<b>開催</b> (定員:60名) 第1・3土曜日 ★スポーツ広場 9:00～11:30 【年齢制限なし】
夜間		<b>休止</b> (定員:50名) ◎卓球 19:00～21:30 当面は【18歳以上】 高校生不可 ボール・ラケット持参 (ボール販売有り)	<b>休止</b> (定員:60名) バドミントン 19:00～21:30 当面は【高校生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	<b>休止</b> (定員:50名) 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】	<b>区民優先</b> ◆区民受付 8:40～ ★区外受付 8:50～	
			<b>区民優先</b> ◆区民受付 18:40～ ★区外受付 18:50～	<b>休止</b> (定員:28名) 第2・4木曜 ◎ソフトテニス 19:00～21:30 当面は【高校生以上】 ラケット持参		

★競技場プログラムは、屋内用シューズ(靴の裏が生ゴムが白、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 (定員：30名) ★シニアストレッチ 健康体操 10:00~11:30 【65歳以上】	開催 (定員：12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 (定員：30名) ◎シニアリズム 健康体操 10:00~11:30 【60歳以上】	貸切	開催 (定員：24名) ★合気道 ※祝日休み 9:30~11:30 【中学生以上】
午後	開催 (定員：40名) ★柔道 17:00~18:30 【5歳~中学生】 18:30~19:30 【中学生以上】	貸切	貸切	開催 (定員：40名) ★柔道 17:00~18:30 【5歳~中学生】 18:30~19:30 【中学生以上】	貸切	開催 (定員：40名) ★柔道 16:00~17:45 【5歳~中学生】 18:00~19:30 【中学生以上】	貸切
夜間		休止 (定員：30名) ◆空手道 19:00~21:30 【小学生以上】					

〔第2格技場（床）〕

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

〔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 (定員：15名)	開催 (定員：15名) ★弓道 9:00~18:30 ※16:00~初心者優先 (日曜のみ) 【中学生以上】
午後			開催 (定員：15名) ★弓道 12:20~18:30 【中学生以上】			★弓道 9:00~18:30 【中学生以上】	

★弓道場は、素足禁止（足袋もしくは木綿素材の靴下着用）

〔トレーニング〕

	月~日・祝
午前	開催中 (定員：10名) トレーニング 9:00~20:00 【高校生以上】 ※利用時間は2時間まで
午後	
夜間	

当面  
ショートレッスンは休止

〔エアライフル〕

	水	木	土	日・祝
午前	貸切	開催中（定員：7名） エアライフルは【有資格者のみ】 9:00~11:30		
午後		エアライフル 12:30~15:00	ビームライフル【10歳以上】要電話予約 ★12:30~★13:30~★14:30~（各回4名）	
夜間		休止 エアライフル 19:00~21:30	エアライフル 16:00~18:30	

★ビーム予約について→当日電話予約（先着順）03-3714-9591  
・区内在住（在学・在勤）→午前9:15~受付・区外→午前9:30~受付

★エアライフルは「4.5mmを使用する競技用エアライフル銃」「銃砲所持許可証」持参