

中央体育館だより 10月号 vol.158

毎月発行：令和3年10月1日



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



10月の営業時間について

東京都からの「東京都におけるリバウンド防止措置」に伴い、10/1～24(予定)までの間、営業時間が21:00までとなります。一部、夜間プログラムの終了時間が変更となりますので、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・館内掲示にてご案内いたします。



「一般公開」定員のご案内

■ 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
【競技場】	貸切	[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	[定員:60名] ◎さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】	[定員:20名] ★バレーボール 9:00～11:30 当面は【高校生以上】	[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)	[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】
		[定員:50名] ◎卓球 19:00～20:30 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)	[定員:60名] バドミントン 19:00～20:30 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)	[定員:50名] 第1・3・5木曜 ◎バスケットボール 19:00～20:30 当面は【高校生以上】	区民優先 区民受付 8:40～ 区外受付 8:50～	
			[定員:60名] バドミントン 19:00～20:30 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)	[定員:28名] 第2・4木曜 ◎ソフトテニス 19:00～20:30 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	[定員：30名] ★シニアストレッチ 健康体操 10:00～11:30 【65歳以上】	[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	[定員：30名] ◎シニアリズム 健康体操 10:00～11:30 【60歳以上】	貸切	[定員：24名] ★合気道 ※祝日休み 9:30～11:30 【中学生以上】
午後	[定員：40名] ★柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】	貸切		[定員：40名] ★柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】	貸切	[定員：40名] ★柔道 16:00～17:45 【5歳～中学生】	貸切
夜間	18:30～20:00 【中学生以上】	[定員：30名] ◆空手道 19:00～20:30 【小学生以上】	貸切	18:30～20:00 【中学生以上】	貸切	18:00～20:00 【中学生以上】	貸切

【第2格技場（床）】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	貸切	[定員：30名] ★なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】	貸切	貸切	貸切	[定員：40名] ◎剣道 9:00～11:30 【中学生以上】
午後	貸切	貸切	[定員：40名] ★剣道 13:00～15:00 【中学生以上】	貸切	貸切	貸切	[定員：40名] ★初心者剣道 12:20～14:30 【中学生以上】
夜間		[定員：40名] ★剣道 19:00～20:30 【中学生以上】		[定員：20名] ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】	[定員：40名] ★剣道 19:00～20:30 【中学生以上】 調整中 なぎなた	[定員：40名] ★剣道 19:00～20:30 【中学生以上】	定員 【定員：各30名】 ★居合道 14:30～18:00 ◎杖道 18:00～19:30 ★居合道 19:30～21:30 ※開催なし 【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	[定員：15名]	[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			[定員：15名] ★弓道 12:20～20:30 【中学生以上】			★弓道 9:00～20:30 【中学生以上】	貸切
夜間							

★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	[定員：10名] トレーニング 9:00～21:00 【高校生以上】
午後	※利用時間は2時間まで
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		[定員：7名] エアライフルは【有資格者のみ】 9:00～11:30	
午後	貸切	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	エアライフル 19:00～20:30		エアライフル 16:00～18:30	

★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