

中央体育館「一般公開」スケジュール

2023.1

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

感染症対策に伴い、プログラムの開催時間の変更および一部プログラムが中止となる場合があります。予めご了承ください。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。プログラムの再開をご確認の上、ご来館をお願いいたします。

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。団体でのご利用はお断りします。
- ・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。
- ・小・中学生の利用は 20：00 まで。・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】	午前 貸切	[定員:28 名] ★ソフトテニス 9:00～11:30 【小学4年生以上】 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:30 名] ★バレーボール 9:00～11:30 【中学生以上】	[定員:60 名] バドミントン 9:00～11:30 【中学生以上】 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】
	夜間 貸切	[定員:60 名] ◎卓球 19:00～21:30 【小学生以上】 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 19:00～21:30 【小学4年生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り) 区民優先 区民受付 18:40～ 区外受付 18:50～ ※団体でのご利用は お断りします。	[定員:50 名] 第1・3・5木曜 ◎バスケットボール 19:00～21:30 【中学生以上】 [定員:28 名] 第2・4木曜 ◎ソフトテニス 19:00～21:30 【小学4年生以上】 ラケット持参	区民優先 区民受付 8:40～ 区外受付 8:50～ ※団体でのご利用は お断りします。	※団体でのご利用は お断りします。

★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 19:00～21:30 【小学生以上】	貸切	18:30～20:00 【中学生以上】		18:00～20:00 【中学生以上】	

【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】
	[定員：20名] ★こども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】	貸切		[定員：20名] ★こども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】			定員 [定員：各30名] ★居合道 14:30～18:00
夜間	[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】				[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】 ★なぎなた 19:00～21:30 【小学生以上】	[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】	◎杖道 18:00～19:30 ★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	[定員：20名] ◎弓道 9:00～21:30 【中学生以上】 利用時間は3時間まで	[定員：20名] ◆弓道 9:00～18:40 ※日曜15:40～ 初心者優先 【中学生以上】 利用時間は3時間まで
午後①	[定員：20名] ◎弓道 12:20～15:20【中学生以上】						
午後②	[定員：20名] ◎弓道 15:40～18:40【中学生以上】						
夜間	[定員：20名] ◎弓道 19:00～21:30【中学生以上】						貸切

★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
午後
夜間

[定員：20名]
トレーニング
9:00～22:00
【高校生以上】
※利用時間は2時間まで

【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 ★12:30～★13:30～★14:30～
	貸切	エアライフル 16:00～18:30	ビームピストル ★16:00～★17:00～
夜間	エアライフル 19:00～21:30	エアライフル 18:30～21:00	※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