

中央体育館「一般公開」スケジュール



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/>

一般公開は、初心者・経験者を問わず利用できる個人を対象（団体でのご利用はご遠慮ください）としたプログラムです。各種目に指導員を配置していますので、お一人でも気軽に、ご利用いただけます。券売機にて「当日利用券」を購入してください。先着順。予約不要。（チームライフル・チームピストルは定員制のため要当日電話予約）

利用料金	当日利用券	定期券 [剣道・柔道・弓道・トレーニング] ※区内在住者(在学・在勤)のみ		
		1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大人 (高校生以上)	300円	3,600円	10,800円	18,000円
こども (中学生以下)・65歳以上・障がいのある方	150円	1,800円	5,400円	9,000円

定期券をご購入の際は、区内在住（在学・在勤）を確認できる証明の提示が必要です。（例：免許証・マイナンバーカード・学生証等）先付け期日の定期券は発行いたしません。ご利用は券面記載氏名の本人のみ有効です。

器具 [剣道防具・なぎなた防具・和弓] ラケット [卓球・バドミントン・ソフトテニス]	※数に限りがあります。	大人 (高校生以上)	50円
			こども (中学生以下)

【ご注意】

- ・運動に適した服装でご参加ください。
- ・参加者多数の場合、ご入場いただけない場合があります。
 - ・小、中学生の利用は 20：00 まで。
- ・屋内および敷地内は全面禁煙（加熱式・電子たばこ含む）
 - ・ゴミは各自でお持ち帰り下さい。
- ・月～土曜日が祝日と重なった場合「祝日プログラム」に変更となります。
- ・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。準備、後片づけにご協力ください。
- ・12/28～1/4は休館。また、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。ご参加の前に、館内掲示・公式ホームページにてご確認ください。

【入場時間】 ★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。）

【入場終了時間】 競技場、トレーニング室、エアライフル場は 30分前まで
第1格技場、第2格技場、弓道場は 1時間前まで

2023.3.13 現在

【競技場】

	月	火	水	木	金	土
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】 卓球・バドミントン ポッチャなど ※団体でのご利用は お断りします。
	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。

★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	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】		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】
夜間	[定員：40名] ★剣道 19:00~21:30 【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 19:00~21:30 【中学生以上】	[定員：40名] ◎杖道 18:00~19:30 ★居合道 19:30~21:30 【高校生以上】
	[定員：20名] ★子ども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】		貸切	[定員：20名] ★子ども剣道 15:40~18:40 【6歳~中学生】			定員 【定員：各30名】 ★居合道 14:30~18:00

【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】						[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	貸切
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】							

★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：20名]
午後	トレーニング 9:00~22:00 【高校生以上】
夜間	※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~	【10歳以上】 要電話予約 (各回4名)
	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」「銃所持許可証」持参