

# 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。（ビームライフル・ビ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
子ども（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
体組成測定（高校生以上）	200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
子ども（中学生以下）	20円	

## 【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。
- ・屋内および敷地内は全面禁煙（加熱式・電子たばこ含む）
- ・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。ご来館の前に、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。

【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

## 競技場

	火	水	木	金	土
午前	★ソフトテニス 9:00～11:30 【小学4年生以上】 ラケット持参	◎さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】		★バドミントン 9:00～11:30 【中学生以上】	第1・3土曜日 ★スポーツ広場 9:00～11:30 【年齢制限なし】
午後			★バレーボール 12:30～15:00 【中学生以上】	シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	バドミントン 卓球・ポッチャ など
夜間	★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)	★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)	第1・3・5木曜 ★バスケットボール 19:00～21:30 【中学生以上】 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		

★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		◎シニアストレッチ 健康体操 [定員：35名] 10:00～11:30 【65歳以上】	★親子リズム体操 10:00～11:30 【2～5歳と その保護者】		シニアリズム 健康体操 ◎9:00～10:15 ★10:30～11:45 【60歳以上】		◎合気道 ※祝日休み 9:30～11:30 【中学生以上】
午後	◎柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】			◎柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】		◎柔道 16:00～17:45 【5歳～中学生】	
夜間	18:30～20:00 【中学生以上】	◎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（フローリング）

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前			◎なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】				◎剣道 9:00～11:30 【中学生以上】
午後①			◎女性剣道 13:00～15:00 【中学生以上の女性】				◎初心者剣道 12:20～14:30 【中学生以上】
午後②	◎こども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】			◎こども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】			◎居合道 14:30～18:00 ◎杖道 18:00～19:30 ◎居合道 19:30～21:30 【高校生以上】
夜間		◎剣道 19:00～21:30 【中学生以上】			◎剣道 19:00～21:30 【中学生以上】 ◎なぎなた 19:00～21:30 【小学生以上】	◎剣道 19:00～21:30 【中学生以上】	

弓道場

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前							◆弓道 9:00～18:40 ※日曜15:40～ 初心者優先 【中学生以上】 1回3時間
午後①		◆弓道 12:20～15:20【中学生以上】				◆弓道 9:00～21:30 【中学生以上】 1回3時間	
午後②		◆弓道 15:40～18:40【中学生以上】					
夜間		◆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）

トレーニング室

	月～日・祝
午前	トレーニング 9:00～22:00 【高校生以上】
午後	ショートレッスン 月～金（土・日・祝除く） ① 9:15～9:45 ② 11:00～11:30 ③ 13:30～14:00 ④ 19:30～20:00 ※先着12名 【トレーニング室利用者対象】
夜間	

★屋内用シューズが必要です。  
初回利用時、利用についての説明があります。

ライフル場

	水	木	土	日・祝
午前			エアライフル 9:00～11:30 【有資格者のみ】	エアライフル 9:00～11:30 【有資格者のみ】
午後			エアライフル 12:30～15:00 エアライフル 15:00～17:30	ビームライフル ビームピストル 【10歳以上】 ①13:00～14:00 要当日電話予約 ②14:00～15:00 (先着順) ③15:00～16:00 03-3714-9591 ④16:00～17:00 区内在住・在学・在勤 ⑤17:00～18:00 →午前9:15～ ⑥18:00～19:00 区外→午前9:30～
夜間	エアライフル 19:00～21:30 【有資格者のみ】	エアライフル 17:30～20:00 【有資格者のみ】		

★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  
★エアライフルは定員7名（定員を超えた場合当日会場にて抽選） ★屋内用シューズ持参