

中央体育館『一般公開』スケジュール

2026.4～



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としたプログラムです(団体での利用はご遠慮ください)。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
こども (高校生以下)・65歳以上・障がいのある方	150円	1,800円	5,400円	9,000円
大人 (18歳以上)	300円	3,600円	10,800円	18,000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・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。	こども (高校生以下)	20円
	大人 (18歳以上)	50円

【ご注意】

- ・小、中学生の利用は20:00まで
 - ・参加者多数の場合、ご入場いただけない場合があります。
 - ・運動に適した服装でご参加ください。
 - ・コインロッカーは100円リターン式です。
 - ・ゴミは各自でお持ち帰りください。
 - ・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(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。)

【最終入場時間】	30分前まで	競技場・トレーニング室・エアライフル場
	1時間前まで	第1格技場・第2格技場・弓道場

		月	火	水	木	金	土
競技場	午前	貸切	★ソフトテニス 9:00～11:30 【小学4年生以上】 ラケット持参(貸出有)	◎さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【18歳以上】	貸切	★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】	貸切	貸切	貸切	シャトル ラケット持参(貸出有) ※シャトル販売有り	バドミントン 卓球・ポッチャ など
	夜間	貸切	★卓球 19:00～21:30 【小学生以上】 ボール ラケット持参(貸出有) ※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(貸出有) ※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(貸出有)	貸切	貸切

★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)が必要です。

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	◎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】	貸切	シニアリズム 健康体操 ◎9:00～10:00 ★10:15～11:15 【60歳以上】	貸切	◎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】	貸切	貸切	◎柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】	貸切	◎柔道 16:00～17:45 【5歳～中学生】	貸切
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	貸切	貸切	◎なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】	貸切	貸切	貸切	◎剣道 9:00～11:30 【中学生以上】	
午後①	貸切	貸切	◎女性剣道 13:00～15:00 【中学生以上の女性】	貸切	貸切	貸切	◎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】	貸切	◎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
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】	◎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	◆弓道 9:00～21:30 【中学生以上】 1回3時間	◆弓道 9:00～18:40 【中学生以上】 1回3時間 ※日曜15:40～ 初心者優先	
午後①	◆弓道 12:20～15:20【中学生以上】						1回3時間	貸切
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） ★ご利用は3時間毎にチケットが必要です。

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（祝日除く） ① 9:30～10:00 ② 10:30～11:00 ③ 13:30～14:00 （③は火・金のみ） ※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	貸切	貸切	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	貸切	貸切	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】 要当日電話予約 （先着順） 03-3714-9591
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 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ③15:00～16:00 ④16:00～17:00 ⑤17:00～18:00 ⑥18:00～19:00	区内在住・在学・在勤 →午前9:15～ 区外→午前9:30～

★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
★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