

狛江市民総合体育館〔個人開放〕週間区分表

令和6年1月5日

曜日	時間区分	第1体育室A	第1体育室B	第2体育室	第3体育室
月	9:00～11:15	バドミントン	卓球		
	11:25～13:40	バドミントン	卓球		
	13:50～16:05	バドミントン	卓球		※脳とカラタのチャレンジ体操★★ 14:00～15:00 ※やさしいストレッチ★15:15～16:15
	16:15～18:30	バドミントン	卓球		
	18:45～21:00	バドミントン	卓球		
火	9:00～11:15		◎ヘルシータイム		
	11:25～13:40				
	13:50～16:05			※かんたん健康ストレッチ★ 14:00～15:00 (格技室)	
	16:15～18:30				※エアロビクス★★★★ 16:15～17:15 ※やさしい筋トレ&ストレッチ★★★★17:30～18:30
	18:45～21:00				
水	9:00～11:15				※エアロビクス★★★★ 10:00～11:00
	11:25～13:40				※脳とカラタのチャレンジ体操★★ 11:30～12:30
	13:50～16:05				
	16:15～18:30				
	18:45～21:00		※バレーボール		
木	9:00～11:15			卓球	
	11:25～13:40			卓球	
	13:50～16:05	偶数月の第三木曜日は 定期休館日です		卓球	※やさしいイス体操★ 14:00～15:00
	16:15～18:30			卓球	
	18:45～21:00			卓球	
金	9:00～11:15				
	11:25～13:40				
	13:50～16:05			◎エンジョイタイム	
	16:15～18:30				
	18:45～21:00				
土	9:00～11:15	※ビーチボール	※卓球		※エアロビクス★★★★★10:00～11:00
	11:25～13:40	※ビーチボール	卓球		
	13:50～16:05		卓球		
	16:15～18:30	バスケットボール	卓球		
	18:45～21:00	※バスケットボール	※卓球		
日	9:00～11:15			※バドミントン	
	11:25～13:40			バドミントン	
	13:50～16:05			バドミントン	
	16:15～18:30			バドミントン	
	18:45～21:00			バドミントン	

個人開放は時間区分ごとの完全入替制です。入替時間は一度退室してください。

《注意》

- ※の付してある時間帯は、原則として指導員がつきます。★はエアロビクス・体操等の運動強度を表し、★が多いほど強くなります。
- エアロビクス・アクティブ体操・チャレンジ体操・レクリエーション体操・リフレッシュ体操・ワークアウトビギナーは定員を設けています。開始時刻の15分前より、入口の券売機でチケットを購入、受付で種目の番号札と交換し各教室前でコーチにお渡し下さい。使用券(市内(在住・在勤)大人250円、市外大人500円、子ども(高校生以下)100円)を購入のうえ、ご入場ください。開始時刻より15分を経過してからの入場はできません。リフレッシュは70歳以上の方、チャレンジ体操は65歳以上の方、レクリエーション体操は50歳以上の方を対象に行っています。
- バドミントン・卓球・バスケットボール・バレーボール・ビーチボールは時間区分ごとの完全入替制です。使用料金は、1スパン2時間15分につき市内大人250円、市外大人500円、子ども(高校生以下)100円となります。引き続き利用する場合は、一度退室のうえ、新たに使用券をお買い求めのうえご利用ください。なお、混雑している場合、土曜、日曜は、引き続きのご利用はご遠慮ください。また、使用券の発売は開始15分前から終了30分前までになります。
- は、登録団体による貸切使用、指定管理者の自主事業となります。トレーニング室・ランニング走路は団体貸切できません。
- 必ず体育館用シューズ・スポーツウエア・タオル・飲み物等を持参のうえご利用ください。
- 偶数月の第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館日となります。また都合により、使用区分を変更する場合があります。
- ◎の時間帯はトレーニング室の主催事業です。ご利用方法などはお問い合わせください。

その他、詳細は市民総合体育館までお問い合わせください。 ☎(03)3430-1141