

# 【総合体育館 一般公開のお知らせ】

★どなたでもご利用いただけます。直接受付にお越しください★

【R3・10月1日～】

種目	曜日	時間	会場	備考
卓球	水・金曜日を除く毎日	1時間交代	卓球室	卓球台 3台
	月曜日	午後・夜間	主競技場	午後 8台 夜間 10台
バドミントン	月曜日	午後・夜間(1時間交代)		午後 6面 夜間 5面
	木曜日	午前・午後・夜間 (1時間交代)		8面
バスケットボール	水曜日	午前		1面(定員35名)
		14:30~18:00		2面【小学生/中・高校生(各35名)】
		夜間		2面【第3・5/高校生以上(70名)】 2面【第1/高校生以上(35名) / 高校生以上車いす(35名)】 1面【第2・4/高校生以上(35名)】
バレーボール	水曜日	午前		1面(定員35名)
	第2/4水曜日	夜間		
器械体操	火曜日	夜間		定員70名
指導員による教室	火曜日	ソフトエアロピクス		9:30~10:20
		元気ハツラツ体操	10:30~11:50	
		ウォーキングエクササイズ	13:30~14:20	
		親子体操	15:00~15:50	
		小学生体操	16:15~17:35	
	ストレッチ&シェイプ	水曜日	13:00~13:50	定員70名(30分前より受付)
	月曜日	ストレッチ&ソフトリズム	9:45~10:35	定員各40名 (30分前より受付)
		腹筋同好会	11:00~11:50	
			13:45~14:35	
		肩こり腰痛予防体操	火曜日	
		金曜日	13:15~14:05	
木曜日	貯筋体操	11:30~12:20	定員70名	
	古典ヨガ	13:15~14:35		
水曜日	ころばん塾	13:00~13:50	定員70名(30分前より受付)	
	リアルトレーニング	9:45~10:50		
	筋コンディショニング &ストレッチ	20:15~21:00		
ピラティス		11:30~12:20	定員20名(30分前より受付)	
プール	毎日	9:00~21:00	温水プール	(詳しくは別紙をご覧ください) ※プールは時間によりコース制限有
トレーニング	毎日	9:00~21:00	トレーニングルーム	
スタジオプログラム	毎日		トレーニングスタジオ	
アーチェリー	貸切日を除く毎日	午前・午後・*夜間 (夜間は18:00~21:00)	アーチェリー場	左記の種目はいずれも 登録認定証が必要です (講習会日程は下記)
弓道			弓道場	
エアライフル			エアライフル場	

《費用》 高校生以上210円 / 小・中学生50円 / 幼児無料

《時間》 午前 9:00~12:00 / 午後 13:00~17:00 / 夜間 18:30~21:00 (最終退館21時30分)

《対象》 ※指導員による教室は、高校生相当以上になります(親子体操・小学生体操を除く)

《持ち物》 スポーツウェア・室内用シューズ・タオル 等

※ 祝日は、主競技場・柔・剣道場の一般公開はお休みです。

※ 夜間の小・中学生のご利用は保護者の同伴が必要です。

## 各種講習会 (当面の間はお休みとなります) ※必ず開始時間にお越しください。

種目	曜日	時間	会場	備考
アーチェリー	木曜日	19:00~21:00	アーチェリー場	対象：小学4年生以上の方 ※初心者の方は必ず開始時間にお越しください
	第1/3土曜日			
弓道	第1/3金曜日	19:00~21:00	弓道場	対象：高校生以上の方
エアライフル	第1/3木曜日	19:00~21:00	エアライフル場	対象：銃所持許可証をお持ちの方

《費用》 高校生以上210円 / 小・中学生50円 (保護者の方の同伴が必要です。)

江戸川区総合体育館

指定管理者:ミズノ・スターツグループ TEL 3653-7441