

# 【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★

【R4・1月5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		柔・剣道場	1面(定員35名)	
	第2/4水曜日	夜間			定員70名	
器械体操	火曜日	夜間			定員70名 キッズコーナー有(満2歳~3歳まで)	
指導員による教室	火曜日	ソフトエアロピクス			9:30~10:30	定員70名
		元気ハツラツ体操	10:30~12:00		キッズコーナー有(満2歳~3歳まで)	
		ウォーキングエクササイズ	13:30~14:30		定員70名(30分前より受付)	
		親子体操	15:00~16:00		定員70名(2歳半以上の幼児と保護者)	
		小学生体操	16:15~17:45		定員100名(16時より受付)	
		ストレッチ&シェイプ	水曜日		13:00~14:00	定員70名(30分前より受付)
指導員による教室	月曜日	ストレッチ&ソフトリズム	9:45~10:45		定員各50名 (30分前より受付)	
		腹筋同好会	11:00~12:00			
		肩こり腰痛予防体操	火曜日	13:00~14:00		
			金曜日	13:15~14:15		
指導員による教室	木曜日	貯筋体操	11:30~12:30			
		古典ヨガ	13:15~14:45			
指導員による教室	水曜日	ころばん塾	13:00~14:00			
		リアルトレーニング	9:45~11:00	アーチェリー場		定員70名(30分前より受付)
		筋コンディショニング &ストレッチ	20:15~21:00	会議室		定員25名(30分前より受付)
		ピラティス	11:30~12:30	会議室		定員25名(30分前より受付)
プール	毎日	9:00~22:00	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	9:00~22:00	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18:00~21:30)	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 18:30~22:00 (最終退館22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 (予約制)

※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