

# 体育館・プール 一般公開プログラム

## 駒場体育館・プール

(☎3485-7761、FAX 3485-3926)



種目	日時	対象	
トレーニング◆◎ (ショートプログラムあり)	毎日9:00～22:00	16歳以上	
ランニング◆	毎日9:00～22:00	小学生以上	
剣道	毎週火・土曜日15:40～18:00		
卓球◆	毎週金曜日19:00～21:30		
スポーツ広場◆(ミニバレーボール、卓球、バドミントン、ソフトバレーボール、ストライクボールなど)	毎月第1・3・5土曜日(7月21日～8月31日を除く)9:30～11:30	60歳以上	
生き生きライフ◆(バドミントン、ラジボール卓球、ポッチャ、ソフトバレーボールなど)	毎週火曜日9:45～11:45		
バレーボール◆	毎週火曜日19:00～21:00	中学生以上	
音楽体操◆	毎週水曜日10:00～11:30		
ソフトテニス	毎月第1・3・5日曜日9:00～11:00	小学生以上	
こまば サンデー スポーツ	バドミントン・卓球◆		毎月第2日曜日9:00～10:30
	テニス		毎月第2日曜日9:00～11:00・11:00～13:00
バレーボール◆	毎月第2日曜日10:30～12:00	中学生以上	
	初心者水泳指導●		①中学生以上の泳げないかた ②中学生以上の泳げるかた ③中学生以上 ④小学2年生以上
子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開)	毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00～22:00	中学生以下	
ショート レッスン	はじめて水泳●	毎週月曜日11:00～11:30(6月22日～26日、7月21日～8月31日を除く)	中学生以上
	水中ウォーキング●	毎週火曜日11:00～11:30(6月22日～26日、7月21日～8月31日を除く)	
アクアピクス● (水中トレーニング)	毎週木曜日19:00～19:50(祝・休日と6月22日～26日、7月21日～8月31日を除く)	中学生以上	
ウォーターエクササイズ● (水中運動)	4月10日～6月12日、9月11日～11月13日の毎週金曜日13:00～13:50		

## 区民センター体育館・プール

(☎3711-1139、FAX 3711-2594)



種目	日時	対象
トレーニング◆◎ (スタジオプログラムあり)	毎日9:00～22:00	16歳以上
剣道	毎週火・金曜日①16:00～17:00 ②17:00～18:40	①小学生 ②小学生以上
なぎなた	毎週月曜日16:00～18:00	小学生以上
スポーツ広場◆(バドミントン、バスケットボール、ミニテニスなど)	毎月第1・3土曜日9:00～11:30	
バレーボール◆	毎週水曜日9:00～11:30	中学生以上
リズム体操◆	毎週木曜日10:00～11:30	
ソフトテニス	毎週金曜日、毎月第1・3・5日曜日9:00～11:00	①16歳以上 ②中学生以上
バドミントン◆	①毎週水曜日19:00～21:15 ②毎週金曜日9:15～11:45	
子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開)	毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00～22:00	中学生以下
水中ウォーキング●	毎週月曜日11:00～11:45(祝・休日と7月21日～8月31日を除く)	中学生以上
初心者水泳●	毎週月曜日13:00～13:45(祝・休日と7月21日～8月31日を除く)	
アクアエクササイズ● (水中運動)	毎週火曜日11:00～11:45・13:00～13:45(祝・休日と7月21日～8月31日を除く)	中学生以上
水泳指導●	毎週水曜日9:00～11:00、毎週金曜日18:30～20:30(祝・休日と7月21日～8月31日を除く)	

## 碑文谷体育館

(☎3760-1941、FAX 3760-1943)



種目	日時	対象
音楽体操◆	毎週火曜日10:00～11:30	16歳以上
剣道	毎週火・金曜日①15:40～16:40 ②16:40～18:40	5歳以上の ①未経験者・初心者 ②経験者・初級者
卓球◆	毎週水曜日9:00～11:30	小学生以上
トリム体操◆	毎週木曜日13:00～14:30	
なぎなた	毎週金曜日16:00～18:00	
ノルディックウォーキング (ポールを使ったウォーキング)	毎週土曜日9:30～11:00	中学生以上
バレーボール◆	毎週水曜日19:00～21:30、 毎週金曜日9:00～11:30	
バスケットボール◆	毎週土曜日18:00～21:00	障害のあるかたのスポーツ広場◆
障害のあるかたのスポーツ広場◆	毎月第1・3金曜日13:20～15:20	
野球場無料開放(芝部分のみ)	①毎週火曜日9:00～11:00 ②毎週水・金曜日15:00～17:00	①未就学児と保護者 ②小・中学生

## 体育館

**利用時間** ▶ 9:00～22:00(原則、祝・休日、教室や貸し切り利用時間を除く)  
**利用料金** ▶ 18歳以上300円、18歳以下(※)・65歳以上・障害のあるかた150円  
 ※18歳に達してから最初の3月31日まで

## 中央体育館

(☎3714-9591、FAX 3714-9540)



種目	日時	対象
トレーニング◆◎ (ショートレッスンあり)	毎日9:00～22:00	16歳以上
居合道	毎週日曜・祝・休日14:30～18:00・19:30～21:30	
杖道(杖を用いた武道)	毎週日曜・祝・休日18:00～19:30	
さわやかリズム健康体操◆	毎週水曜日10:00～11:30	
柔道	①毎週月・木曜日17:00～18:30・土曜日16:00～17:45 ②毎週月・木曜日18:30～20:00・土曜日18:00～20:00	①5歳～中学生 ②中学生以上
こども剣道	毎週月・水～土曜日15:40～18:40	6歳～中学生
女性剣道	毎週水曜日13:00～15:00	中学生以上の女性
剣道	毎週月～土曜日19:00～21:30、 毎週日曜・祝・休日9:00～11:30	中学生以上
初心者剣道	毎週日曜・祝・休日12:20～14:30	
合気道	毎週日曜日9:30～11:30	小学生以上
バレーボール◆	毎週月曜日12:30～15:00	
バスケットボール◆	毎月第1・3・5木曜日19:00～21:30	中学生以上(日曜日15:40からは初心者優先)
弓道	①毎週月～金曜日12:20～15:20・15:40～18:40・19:00～21:30 ②毎週土曜日9:00～21:30 ③毎週日曜・祝・休日9:00～18:40(②③は3時間まで)	
ソフトテニス◆	毎週火曜日9:00～11:30、 毎月第2・4木曜日19:00～21:30	小学4年生以上
卓球◆	毎週火曜日19:00～21:30	小学生以上
空手道	毎週火曜日19:00～21:30	
なぎなた	毎週水曜日9:00～11:30、 毎週金曜日19:00～21:30	2～5歳と保護者
親子リズム体操	毎週水曜日10:00～11:30	
バドミントン◆	①毎週水曜日19:00～21:30 ②毎週金曜日9:00～11:30	①小学4年生以上 ②中学生以上
エアライフル◆(圧縮空気で弾丸を発射する射撃)	毎週水・木曜日19:00～21:30、 毎週土曜日9:00～11:30・12:30～15:00・15:00～17:30・17:30～20:00、 毎週日曜・祝・休日9:00～11:30	有資格者(詳細はお問い合わせください)
ビームライフル・ピストル◆(光線を発射する射撃) ※当日に電話予約	毎週日曜・祝・休日13:00～19:00(1時間/回)	10歳以上
シニアリズム健康体操	毎週金曜日9:00～10:00・10:15～11:15	60歳以上
シニアストレッチ健康体操	毎週火曜日10:00～11:30	65歳以上
スポーツ広場◆(卓球、バドミントン、ポッチャなど)	毎月第1・3土曜日9:00～11:30	どなたでも

## 緑ヶ丘小学校屋内プール(西部地区プール)

(☎3718-3130、FAX 3723-8744)



種目	日時	対象
初心者水泳指導●	毎週水曜日18:30～20:30(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	小学生以上
水中ウォーキング●	毎週水曜日10:00～10:55(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	中学生以上
アクアエクササイズ● (水中運動)	毎月第1・3・5土曜日、第2・4木曜日10:00～10:55(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	
子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開)	毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00～22:00	中学生以下

## プール (屋内25m)

**利用時間** ▶ 9:00～22:00(原則、教室や貸し切り利用時間を除く)  
**利用料金** ▶ 18歳以上400円(超過1時間ごとに300円)、(2時間まで) 18歳以下(※)・65歳以上・障害のあるかた200円(超過1時間ごとに150円)  
 ※18歳に達してから最初の3月31日まで  
**対象** ▶ おむつの取れた3歳以上

## 八雲体育館

(☎5701-2984、FAX 5701-2985)



種目	日時	対象	
トレーニング◆◎ (ミニプログラムあり)	毎日9:00～22:00	16歳以上	
シェイプボディ	毎週月曜日19:40～20:40		
マットピラティス	毎週月曜日20:55～21:40		
音楽体操◆	毎週水曜日13:30～15:00		
ゆったり太極拳◆	毎週月曜日9:15～10:15	小学生以上	
パンチングエクササイズ◆	毎週月曜日10:35～11:35		
リズム体操◆	毎週木曜日10:05～11:05		
卓球◆	毎週金曜日9:00～11:30		
エアロピクス◆	毎週金曜日12:00～12:45	未就学児と保護者	
トリム体操◆	毎週金曜日13:15～15:30		
親子ふれあいタイム	毎週月曜日13:30～15:00、 毎週水曜日12:00～13:00	①小学生以上 ②16歳以上	
リラックスヨガ	①毎週月曜日12:00～13:00・木曜日11:15～12:00 ②毎週土曜日20:15～21:15		
こども剣道	毎週水・金曜日①15:40～16:30 ②16:40～18:35	小・中学生の ①初心者 ②経験者	
バドミントン◆	毎週火曜日19:00～21:15	中学生以上	
バレーボール◆	毎週木曜日19:00～21:00		
エアロ&ダンス◆	毎月第1・3・5土曜日19:00～20:00	小学生以上	
スポーツ 広場	バドミントン、卓球、ソフトバレーボールなど◆		毎月第2・4土曜日13:00～15:00
	フットサル◆		毎月第2土曜日①15:30～17:30 ②17:30～20:00
バスケットボール◆	毎月第4土曜日①15:30～17:30 ②17:30～20:00	①小学生と保護者 ②中学生以上	

## 五本木小学校屋内プール(中央地区プール)

(☎ ☎共通3714-8511)



種目	日時	対象
初心者水泳指導●	毎週火曜日9:00～11:00(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	小学生以上
水中ウォーキング●	毎週水曜日14:00～14:55(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	中学生以上
アクアエクササイズ● (水中運動)	毎週水曜日15:00～15:55(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	
子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開)	毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00～22:00	中学生以下

## 碑小学校屋内プール(南部地区プール)

(☎ ☎共通3793-2606)



種目	日時	対象
初心者水泳指導●	毎週火曜日14:00～16:00(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	小学生以上
水中ウォーキング●	毎週火曜日13:00～13:55(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	中学生以上
アクアエクササイズ● (水中運動)	毎月第1・3・5土曜日、第2・4木曜日12:00～12:55(祝・休日と7月1日～9月10日を除く)	
子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開)	毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00～22:00	中学生以下

