

4月からの 体育館・プール 一般公開プログラム



体育館
利用時間 9:00~22:00 (教室や貸切利用時間帯を除く)
利用料金 大人(高校生以上)300円、子ども(中学生以下)・65歳以上・障害のあるかた150円

プール(屋内25m)
利用時間 9:00~22:00 (教室や貸切利用時間帯を除く)
利用料金(2時間まで)
 ●大人(高校生以上)400円(超過1時間ごとに300円)、子ども(中学生以下)・65歳以上・障害のあるかた200円(超過1時間ごとに150円)
 ●こどもの日(中学生以下)およびスポーツの日は無料
 春・夏・冬休みを除く毎週土曜日(子どもサポートプラン)は中学生以下無料

プール利用上の注意
 ●利用券は帰る時、受付に渡してください ●必ず水泳帽を着用してください
 ●屋内プールは、おむつのとれた3歳以上が利用できます
 ●小学生以下が18:30以降に利用する時は、保護者の送迎が必要です
 ●子どもサポートプラン実施日は、未就学児の親子または障害のあるかたが利用する場合を除き、指導行為を禁止します
 ●夏季期間、祝日、臨時休場、区主催事業実施時は、プールプログラムは行われません
 ●五本木小学校屋内プール・碑小学校屋内プール・緑ヶ丘小学校屋内プールは、学校使用中の時間帯は利用できません
 ●刺青・タトゥーを露出した状態のかたは入場できません。ラッシュガードなどを着用してください。貸し出しも行ってはいますが、数に限りがあります

駒場体育館・プール

種目	公開日	公開時間	対象	
生き生きライフ(バドミントン、ラージボール卓球、インディアカ、ソフトバレーボールほか)◆	火	9:45~11:45	60歳以上	
スポーツ広場(ミニバレー、卓球、バドミントン、ソフトバレーボール、ストライクボールほか)◆	第1・3・5(土)	9:30~11:30	小学生以上	
バレーボール◆	火	19:00~21:00	中学生以上	
卓球◆	金	19:00~21:30	小学生以上	
剣道	火・土	15:40~18:00	小学生以上	
音楽体操◆	水	10:00~11:30	中学生以上	
ランニング◆	毎日	9:00~22:00	小学生以上	
こまばサンデースポーツ	第2(日) (テニスは8月休)	バドミントン・卓球・ニュースポーツ◆	9:00~10:30	小学生以上
		バレーボール◆	10:30~12:00	中学生以上
		水泳	9:00~11:00	小学生以上
		テニス	9:00~13:00	中学生以上
トレーニング(各種ショートプログラムあり)◆◎	毎日	9:00~22:00	高校生以上	
		12:00~14:00	小学2年生以上	
プール	初初心者水泳指導	水	15:00~16:00	中学生以上
		金	16:00~17:00	小学2年生以上
		月	11:00~11:30	中学生以上
		火	11:00~11:30	
		金	13:00~13:30	
ショートレッスン	火	13:00~13:30	中学生以上	
	金	13:00~13:30		
アクアピクス	木	19:00~19:50	中学生以上(先着40人)	
	土	11:00~11:50	中学生以上	
ソフトテニス	第1・3・5(日)	9:00~11:00	中学生以上	

八雲体育館

種目	公開日	公開時間	対象	
スポーツ広場	第2・4(土)	バドミントン、卓球、ソフトバレーボールほか◆	13:00~15:00	小学生以上
		フットサル◆	15:30~17:30 17:30~20:00	小学生と保護者 中学生以上
		バスケットボール◆	15:30~17:30 17:30~20:00	小学生と保護者 中学生以上
バドミントン◆	火	19:00~21:15	中学生以上	
音楽体操◆	水	13:30~15:00	高校生以上	
子ども剣道	水・金	15:40~16:30 16:40~18:35	小・中学生の初心者 小・中学生の経験者	
バレーボール◆	木	19:00~21:00	中学生以上	
卓球◆	金	9:15~11:45	小学生以上	
トリム体操◆	月	13:15~15:30	小学生以上	
		19:15~10:15	小学生以上	
		10:35~11:35	小学生以上	
		12:00~13:00	小学生以上	
		20:15~21:15	高校生以上	
		19:40~20:40	高校生以上	
		20:55~21:40	高校生以上	
		10:05~11:05	小学生以上	
		11:15~12:00	小学生以上	
		12:00~12:45	小学生以上	
フィットネスプログラム	第1・3・5(土)	19:00~20:00	中学生以上	
		13:30~15:00	未就学児と保護者	
親子ふれあいタイム(無料)(利用時は要問い合わせ)	水	12:00~13:00		未就学児と保護者
		9:00~22:00	高校生以上 (中学生は20:00まで)	

五本木小学校屋内プール

種目	公開日	公開時間	対象
初心者水泳指導	火	9:00~11:00	小学生以上
水中ウォーキング	水	14:00~14:55	中学生以上
アクアエクササイズ	水	15:00~15:55	中学生以上

碑小学校屋内プール

種目	公開日	公開時間	対象
初心者水泳指導	火	14:00~15:55	小学生以上
水中ウォーキング	火	13:00~13:55	中学生以上
アクアエクササイズ	土	12:00~12:55	中学生以上

緑ヶ丘小学校屋内プール

種目	公開日	公開時間	対象
初心者水泳指導	水	18:30~20:30	小学生以上
水中ウォーキング	水	10:00~10:55	中学生以上
アクアエクササイズ	土	10:00~10:55	中学生以上

中央体育館

種目	公開日	公開時間	対象	
卓球◆	火	19:00~21:30	小学生以上	
	水	19:00~21:30	小学4年生以上	
バドミントン◆	金	9:00~11:30	中学生以上	
	火	9:00~11:30	小学4年生以上	
ソフトテニス◆	第2・4(木)	19:00~21:30	小学4年生以上	
バレーボール◆	木	9:00~11:30	中学生以上	
バスケットボール◆	第1・3・5(木)	19:00~21:30	中学生以上	
さわやかリズム健康体操◆	水	10:00~11:30	高校生以上	
スポーツ広場	卓球、バドミントン、ニュースポーツ◆	第1・3(土)	9:00~11:30	制限なし
親子リズム体操	水	10:00~11:30	2~5歳と保護者	
シニアストレッチ健康体操	火	10:00~11:30	65歳以上	
シニアリズム健康体操	金	10:00~11:30	60歳以上	
柔道	月・木	17:00~18:30	小・中学生	
	土	18:10~20:00	中学生以上	
空手道	火	19:00~21:30	小学生以上	
	日	9:30~11:30	中学生以上	
合気道	水	9:00~11:30	小学生以上	
	金	19:00~21:30	小学生以上	
なぎなた	月~土	19:00~21:30	中学生以上	
	水	13:00~15:00	中学生以上	
剣道	日・祝	9:00~11:30	6歳~中学生 高校生以上	
	月・水~土	15:40~18:40		
子ども剣道	日・祝	12:20~14:30	高校生以上	
居合道・杖道(18:00~19:30)	日・祝	14:30~21:30	高校生以上	
弓道	月~金	12:20~21:30	中学生以上	
	土	9:00~21:30	(日)の16:00~は初心者優先	
エアライフル	日・祝	9:00~18:30	有資格者 (詳細は問い合わせ)	
	水・木	18:30~21:00		
チームライフル(要当日電話予約)	土	9:00~20:30	10才以上	
	日・祝	9:00~16:30		
トレーニング(各種ショートプログラムあり)◆◎	毎日	17:00~20:00 9:00~22:00	高校生以上	

(小・中学生は20:00まで)

碑文谷体育館

種目	公開日	公開時間	対象
バレーボール◆	水	19:00~21:30	中学生以上
	金	9:00~11:30	
卓球◆	水	9:00~11:30	小学生以上
障害のあるかたのスポーツ広場◆	第1・3(金)	13:20~15:20	障害のあるかた
バスケットボール◆	土	18:00~21:00	中学生以上
剣道	火・金	15:40~16:40	5歳以上の未経験者・初心者
		16:40~18:40	5歳以上の初級者・経験者
なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上
音楽体操◆	火	10:00~11:30	高校生以上
トリム体操◆	木	13:00~15:20	小学生以上
ノルディックウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上
野球場無料開放(芝部分のみ)	水・金	15:00~17:00	小・中学生

(未就学児は保護者同伴)

区民センター体育館・プール

種目	公開日	公開時間	対象		
バレーボール◆	水	9:00~11:30	中学生以上		
バドミントン◆	水	19:00~21:15	高校生以上		
	金	9:15~11:45	中学生以上		
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、シャフルボード、ペタンクほか)	第1・3(土)	9:00~11:30	小学生以上		
剣道	木・金	17:00~19:00 19:00~20:00	小学生 中学生以上		
なぎなた	月	16:00~18:00	小学生以上		
リズム体操◆	木	9:30~11:30	中学生以上		
トレーニング◆◎	毎日	9:00~22:00	高校生以上		
スタジオプログラム	詳細は問い合わせ		中学生以上		
屋内プール	第1・3・5(日)	9:00~11:00	中学生以上		
		水中ウォーキング	月	11:00~11:45	中学生以上
		ゼロからはじめる水泳	月	13:00~13:45	中学生以上
		アクアエクササイズ	火	11:00~11:45 13:00~13:45	中学生以上
		水泳ワンポイントレッスン	水	13:00~13:45	中学生以上
水泳指導	木	9:00~11:00	小学生以上		
	金	18:30~20:30	中学生以上		

表中、◆は屋内シューズを持参、◎は初回利用時に各施設へ問い合わせが必要

区各体育館・プール

★一般公開プログラムは新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる可能性があります。最新の情報は区ホームページをご覧ください。最新情報は区ホームページをご覧ください。最新情報は区ホームページをご覧ください。