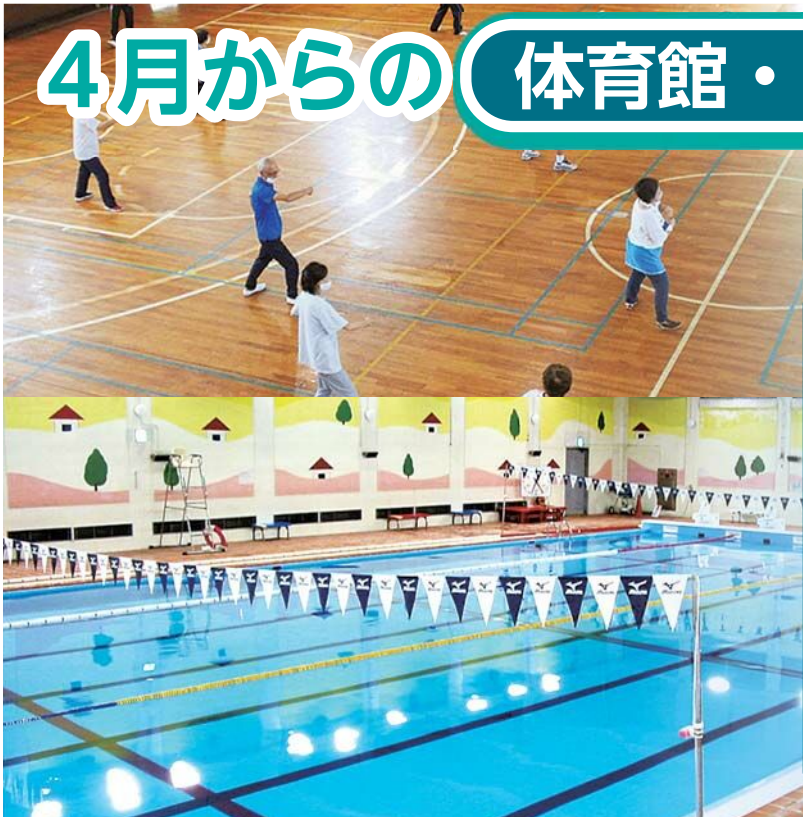


4月からの 体育館・プール 一般公開プログラム



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)
 ●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は除き、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・タトゥーを露出している入場はできません。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、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(卓球、バドミントン、ミニバレーボールほか)◆	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	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	
プール	初心者水泳指導	水 12:00~14:00 金 15:00~16:00 16:00~17:00	中学生以上 中学生以上 小学2年生以上	
	ショートレッスン	月 11:00~11:30 火 11:00~11:30 金 13:00~13:30	中学生以上	
	アクアビクス	木	19:00~19:50	中学生以上(先着20人)
	ウォーターエクササイズ(年20回)	土	11:00~11:50	中学生以上(先着20人)
	ソフトテニス	第1・3・5(日)	9:00~11:00	中学生以上

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 金 9:15~11:45	高校生以上 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	16:00~18:40	小学生以上	
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	
ソフトテニス	金 第1・3・5(日)	9:00~11:00	中学生以上	
屋内プール	水中ウォーキング	月	11:00~11:45	中学生以上
	初心者水泳	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
	水泳フットポイントレッスン	水	13:00~13:55	中学生以上
水泳指導	木 9:00~11:00 金 18:30~20:30	中学生以上		

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 金 9:00~11:30	中学生以上	
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 16:40~18:40	5歳以上の未経験者・初心者 5歳以上の経験者・初級者
	金	16:00~18:00	小学生以上
なぎなた	火	10:00~11:30	高校生以上
音楽体操◆	木	13:00~15:20	小学生以上
トリム体操◆	土	9:30~11:00	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)

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
バドミントン◆※	水	19:00~21:30	小学4年生以上
	金	9:00~11:30	中学生以上
ソフトテニス◆	火 9:00~11:30 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、ニュースポーツほか)◆	第1・3(土)	9:00~11:30	どなたでも
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 18:30~20:00	5歳~中学生 中学生以上
	土	16:00~17:45 18:00~20:00	5歳~中学生 中学生以上
空手道	火	19:00~21:30	小学生以上
合気道	日	9:30~11:30	中学生以上
なぎなた	水	9:00~11:30	小学生以上
	金	19:00~21:30	小学生以上
剣道	月~土	19:00~21:30	中学生以上
	水	13:00~15:00	中学生以上
子ども剣道	日・祝	9:00~11:30	
初心者剣道	月・水~土	15:40~18:40	6歳~中学生
居合道	日・祝	12:20~14:30 19:30~21:30	中学生以上 高校生以上
杖道	日・祝	18:00~19:30	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~
エアライフル	日・祝	9:00~18:30	は初心者優先
	水・木	19:00~21:30 9:00~11:30	
トレーニング(各種ショートレッスンあり)◆◎	土	12:30~15:00 16:00~18:30	有資格者(詳細は問い合わせ)
	日・祝	9:00~11:30 16:00~18:30	
ビームライフル(要当日電話予約)	毎日	9:00~22:00	高校生以上
	日・祝	12:30~15:30	10歳以上

(小・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

八雲体育館

八雲体育館は新型コロナウイルスワクチン接種会場の1つとなるため、3/22(月)~10/8(金)(延長する場合があります)一般公開の利用を中止いたします。利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

表中、◆は屋内シューズを持参、◎は初回利用時に問い合わせが必要
 ※は3/22(月)~新型コロナウイルス感染症拡大防止対策が終了するまで区民優先で受付いたします

問 各体育館・プール