

# 10月体育施設利用予定のご案内

## ■ 弓道場 個人開放予定(利用料金:一般300円・中学生以下100円)

弓道場は5〜7人立28mです。弓道場は18歳以上の有段者(4段以上)であるか、18歳以上の有段者(4段以上)の付添が必要です。  
※前月20日までに団体貸切予約が入らなかった場合に個人開放(個)となります。

利用区分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
1区分 9:00~12:00		個		個	個		個		個		個		個			個		個	個		個		個		個			個		個	
2区分 12:20~15:20	個	個	個	個			個	個	個	個	個	個	個		休館日	個	個	個	個		個	個	個	個	個	個		個	個	個	
3区分 15:40~18:40	個		個		個			個		個		個			休館日		個		個			個		個		個			個	個	
4区分 19:00~22:00	個		個		個			個		個		個			休館日		個		個			個		個		個			個	個	

## ■ 武道場・多目的広場 個人開放

5日前までに団体貸切予約が入らなかった場合に個人開放になります。あらかじめウェブで日程をご確認のうえご利用ください。

	第一武道場(畳)	第二武道場(木床)	多目的広場	幼児体育室
利用種目	柔道、合気道など畳の上で裸足で行う武道種目	剣道、薙刀など木床の上で裸足で行う武道種目	小学生、中学生の一輪車、ローラースケートなど	未就学児と保護者が自由に遊べる部屋です。壁一面のお絵描きボードがあります(1階受付で専用ペン貸出します)。
利用料金	一般300円/中学生以下100円			未就学児100円(保護者は無料)
注意事項	シューズ、上靴でのご利用や、音楽をかけたり、ダンス種目でのご利用はお断りしています。		皆さんで譲り合ってご利用ください。幼児体育室は小学生以上の大きなお子さんのご利用をお断りしています。	

## ■ 大体育室 講座等予定(個人開放はありません)

アイコン説明 … 卓…卓球台貸し ※(卓)は卓球教室あり 羽…バドミントン 排…バレーボール ソ…ソフトバレーボール <…くるすぽ

利用区分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
午前		排	羽	卓					排		卓						羽	卓					排		卓					排		卓
午後				卓							卓				休館日		卓								卓						卓	
夕方				卓							卓	羽					卓								<卓	羽					卓	
夜間		ソ		(卓)					ソ	羽	(卓)					(卓)							ソ	羽	<卓					ソ	(卓)	

## ■ 大体育室 講座等開催内容(今月の開催日は上表でご確認ください)

利用種目	卓球台貸し	フリー指導(申込不要)		卓球教室(要申込)	くるすぽ (インクルーシブスポーツ)
		バドミントン	バレーボール		
	毎月木曜日(準備、片付け時間含む) ①9:00~11:00 ②11:00~13:00 ③13:00~15:00 ④15:00~17:00 ⑤17:00~19:00 ⑥19:00~20:30 ⑦20:30~22:00 実施当日の各回開始15分前より、1F卓球受付にて、先着順で受付します。 (各27台/卓球教室開催時間帯は23台) ⑥⑦の時間帯は在住または在勤社会人優先台あり。(各20台/卓球教室開催時間帯は16台) 本人確認書類と社員証(名刺も可)をご持参ください。利用30分前から整理券を配布します。 ※24日の④~⑦は22台(うち社会人優先台15台)	指導員付きで初心者でもお一人から参加できます。参加者同士でミニゲームなども。くわしくはウェブサイトでご確認ください* 毎月第1・3水曜日 10:00~12:00(6面) 毎月第2・4金曜日 16:30~18:30(3面) 毎月第2・4水曜日 19:00~21:00(6面)	◇バレーボール 毎週火曜日 9:30~12:00 ◇ソフトバレーボール 毎週火曜日 19:00~21:45	初心者や初級者向けの教室です。 10月3, 10, 17, 31日(木曜日) 19:00~20:30 今月の申込受付は終了しています。次月以降の詳細・申込は広報紙またはウェブにて告知します。	障がいの有無にかかわらずスポーツを楽しめます。 ・卓球 毎月第4木曜日 ①17:00~18:30 ②19:00~20:30 ・卓球・ポッチャ 奇数月の第2土曜日 10:00~11:30
利用料金	完全入替制の区分貸出 1台 2時間1,000円/1.5時間(夜)750円	一回 一般400円/中学生以下100円		 スポーツ教室・講座 ウェブページ	100円
物品等	室内履きをお持ちください。ピンポン玉の販売(2個310円)あります。貸出用ラケット(無料)、ラージボールネット(無料)	室内履き・ラケット・シャトルをお持ちください。(シャトル1個510円で販売あり)	室内履きをお持ちください。貸出用ボール(無料)あり		スポーツ教室・講座 ウェブページ
注意事項	中学生以下が利用する場合、夏季(4~10月)18:00以降/冬季(11~3月)17:00以降は保護者の付添が必要です。祝祭日やイベント開催日は実施しません。今月の開催日は上表をご確認ください。				初回に登録が必要です。

【お知らせ】次の手帳をご提示いただくと新宿区在住の方は各利用料金が無料になります(介助者1名は無料)。

※フリー指導(バドミントン・バレーボール)、卓球教室を除く

○身体障害者手帳 ○愛の手帳(療育手帳) ○精神障害者保健福祉手帳