

# 総合体育館フリー利用予定表

	時間		区分	火	水	木	金	土
競技場	午 前	9:00～11:30	第1コート		バウンドテニス		バドミントン	
			第2コート	卓 球				
	午後2	15:00～17:30	第1コート		バドミントン			
			第2コート					
	夜 間	18:00～21:00	第1コート	第1・3/バレーボール ※開始時間18:30	バドミントン		卓 球 ※開始時間18:30	
			第2コート	第2・4/バスケットボール				
卓球レク室	午 前	9:00～11:30				卓 球	日本民踊 ※開始時間9:30	
	午後1	12:00～14:30				卓 球		
	午後2	15:00～17:30				卓 球		
	夜 間	18:00～21:00			社交ダンス(初心者) ※開始時間19:00		社交ダンス(初級者) ※開始時間19:00	
武道場	午 前	9:00～11:30	剣道場					第2/障害者スポーツ ※開始時間9:30
			柔道場					
	夜 間	18:00～21:00	剣道場		剣 道			
			柔道場			柔 道 ※開始時間19:30		

※小学生の夜間利用は午後6時30分まで、中学生は午後8時まで(バドミントンは、中学生・高校生午後7時まで)

# 戸越体育館フリー利用予定表

	時間		火	水	木	金	土
競技場	午 前	9:00~11:30		レディースフィットネス 10:00~11:30			第4/障害者スポーツ 9:30~11:30
	午後1	12:00~14:30	グランドフィットネス 13:15~14:45	バドミントン	卓 球	卓球 (半面)	
	午後2	15:00~17:30		バドミントン	卓 球	卓球 (半面)	
	夜 間	18:00~21:00	第1・3/バスケットボール 第2・4/バレーボール 18:30~	バドミントン	卓 球		
卓球レク室	午 前	9:00~11:30	卓 球		日本民踊 9:30~		
	午後1	12:00~14:30					
	午後2	15:00~17:30		セルフケアストレッチ 15:00~			
	夜 間	18:00~21:00		社交ダンス 19:00~	リフレッシュ体操 19:00~		
武道場	午 前	9:00~11:30					
	午後1	12:00~14:30					
	午後2	15:00~17:30					
	夜 間	18:00~21:00		柔道 (柔道場) 19:30~	剣道 (剣道場) 19:00~		

※小学生の夜間利用は午後6時30分まで、中学生は午後8時まで(バドミントンは、中学生・高校生午後7時まで)

## 令和6年度 初心者教室実施内容

事業名	事業内容
①少年少女スポーツ教室	小中学生を対象に柔道・空手道・剣道教室を開催
②初心者スポーツ教室	初心者を対象にテニス・空手道教室を開催
③親子体操教室	親子を対象にストレッチや軽い運動の教室を開催
④シルバー教室	60歳以上の高齢者を対象に水泳・卓球教室を開催
⑤障害者教室	障害者を対象に水泳(大人・子ども)教室とスポーツ指導を実施
⑥スポーツ講習会	健康づくり等に役立つ運動の紹介・実技指導講習
⑦ニュースポーツ教室	ラージボール卓球・バウンドテニス教室を開催