

9		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		
		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		
		第1週目							第2週目							第3週目							第4週目							第5週目			
第1スポーツホール	午前		バド	バド 半面			バド★						ポチャ★				バド	バド 半面												バド			
	午後①		バド★		バド★							ミニ テニ					バド★		バド★						ミニ テニ					バド★			
	午後②		バド★		バド★												バド★		バド★										バド★				
	夜間		バド★		バド★		器械★						バレー★					バド★		バド★							バレー★			バド★			
第2スポーツホール	午前	空調工事の為、使用不可																									休館日	空調工事の為、使用不可					
	午後①																																
	午後②																																
	夜間																																
第3スポーツホール	9:00 ～ 21:15	休館日以外開放 トレーナー常駐 ※区分無し、一回のご利用3時間まで																									休館日以外開放 トレーナー常駐 ※区分無し、一回のご利用3時間まで						
第4スポーツホール	午前	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓			
	午後①	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓			
	午後②	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓		
	夜間	卓★	卓★	卓★	卓★	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓★	卓★	卓	卓	卓★	卓★	卓	卓★	卓★	卓	卓★	卓★	卓	卓★		
第5スポーツホール	午前	ヨガ★	軽★	リズム★	ヨガ★				ヨガ★	軽★	リズム★	ヨガ★				ヨガ★	軽★	リズム★	ヨガ★							ヨガ★			ヨガ★	軽★			
	午後①																																
	午後②																																
	夜間																																
第6スポーツホール	午前	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓★	弓	ア★	弓	ア★	弓	弓★	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓★		ア★	弓	弓	弓★	ア★	弓	ア★	弓			
	午後①	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★	弓	ア★	弓★	ア★	弓★	弓★	ア★	弓	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★		ア★	弓★	弓★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★			
	午後②	ア	弓	ア	弓	ア	弓	弓★	ア	弓	ア	弓	弓	ア	弓★	ア	弓	ア	弓	ア	弓	弓	弓	ア	弓	弓	ア	弓	弓	ア	弓		
	夜間	ア	弓	ア	弓	ア		弓★	ア	弓	ア	弓	弓	ア	弓★	ア	弓	ア	弓	ア	弓		ア	弓	弓	弓	ア	弓★	ア	弓	弓		

・バド<バドミントン>・器械<器械体操>・バスケ<バスケットボール>・軽<軽体操>・ミニテニ<ミニテニス>
・バレー<バレーボール>・卓<卓球>・ポチャ<ポッチャ>・リズム<リズム体操>・ア<アーチェリー>・弓<弓道> ※★は指導員配置枠

◆個人開放の利用方法

自動券売機で1回ごとに利用券をお買い求めください。※同区分で種目を変更される場合は、再度利用する種目の利用券をお買い求めください。

大人 **210円**／子ども **100円** ※市外の方は**倍額** 中学生までが子ども料金となります

※第1スポーツホール開催の種目につきましては、大人**270円**/子ども**130円**(市外倍額)

障がい者減免の方は受付窓口にて手帳を提示後、利用券をお買い求めください。

・1回ごととは、使用単位の

【午前 9:00～11:45】【午後1 12:30～15:15】【午後2 15:30～18:15】【夜間 18:30～21:15】

をさし、入替制となります。※使用単位を超えて利用する場合は、もう一度利用券をお買い求めください。

★大会等で予定が変更になる場合があります。最新の情報をご確認ください。

★ヨガ・軽体操・リズム体操:国民の祝日はお休みです。

★アーチェリー:指導員の配置されていない区分をご利用の際は、認定証(多摩市アーチェリー協会発行)が必要です。

★弓道:当体育館を初めて利用する方は指導員配置枠にお越しく下さい。未経験・初心者の方は多摩市弓道連盟にお問合せください。※初心者・小中高学年不可

台やコート占有はできません。混雑時は譲り合ってご利用ください。

◆体育館使用上の注意事項

各施設を利用する場合は、用具・運動着・室内用運動靴をご持参のうえ、ご利用ください。

卓球・バドミントン・ミニテニスは貸出用ラケットがありますので、利用券購入後、受付窓口にて貸出し手続きを行ってください。

卓球ボール・バドミントンシャトル・ミニテニスボールは販売しています。※貸出しは行っておりません

各施設は土足厳禁です。必ず室内用運動靴に履き替えてご利用ください。

各施設飲食禁止です。館内の指定場所にてお願いいたします。※水分補給は可。ただし、フタ付ボトルのみ

各施設、利用後は必ず各自で清掃を行ってください。

館内は全面禁煙です。喫煙は指定場所をお願いいたします。

当体育館における【夜間 18:30～21:15】の開放時間帯を小・中学生の方がご利用される場合は、保護者同伴にてお願いいたします。

館内で物品販売や広告類の掲示などは原則禁止といたします。