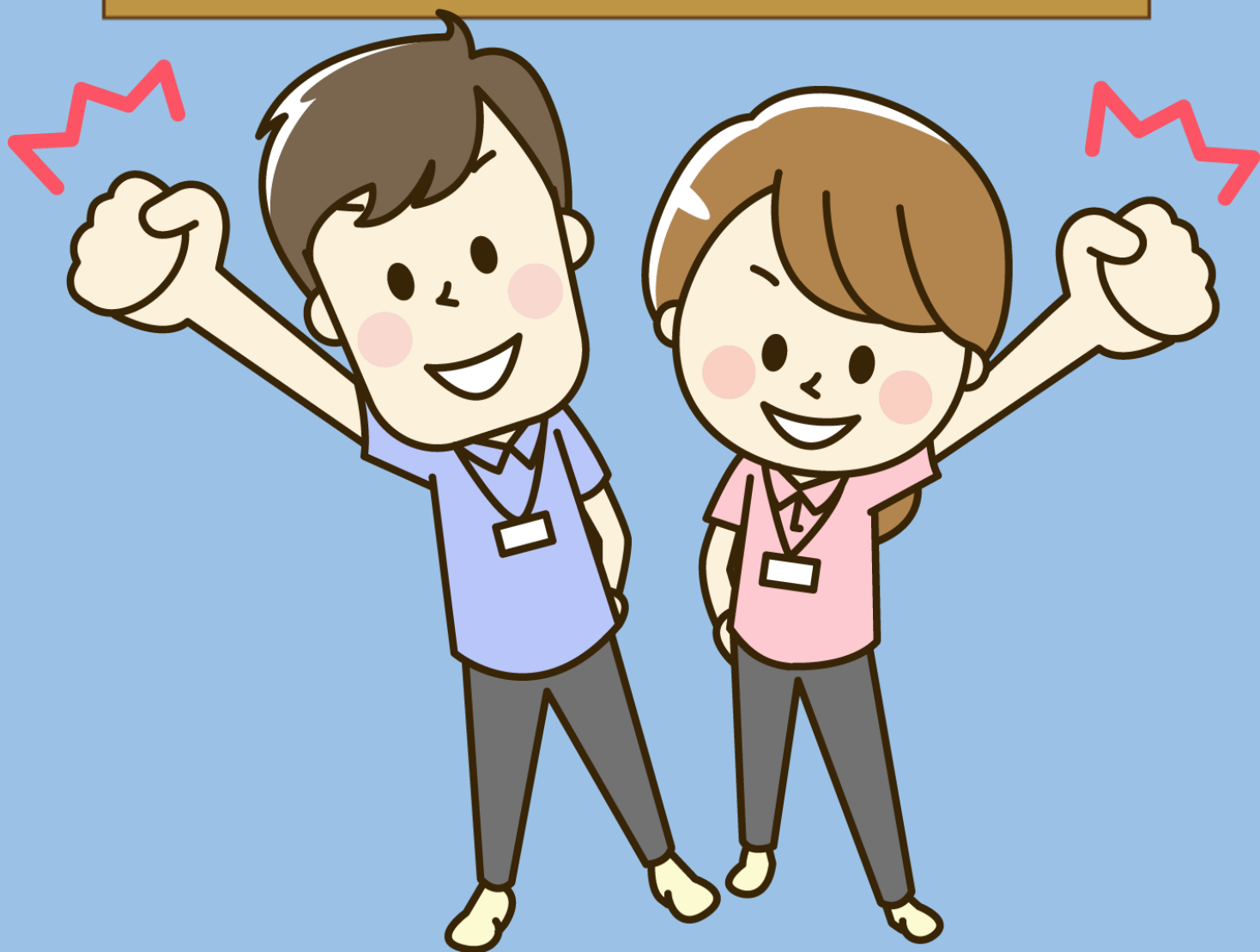


はじめての 個人開放



個人開放とは？

個人またはご家族、ご友人などと色々な種目ができる開放のことです。小学生からご利用可能です！
曜日、時間帯、場所により開催種目が異なります。

区分を知ろう！

体育館は4区分の時間枠に設定されています。
区分ごとにご利用が可能です。※一部例外あり

午前	9:00～11:45
----	------------

午後1	12:30～15:15
-----	-------------

※5分前より利用券購入可能

午後2	15:30～18:15
-----	-------------

※5分前より利用券購入可能

夜間	18:30～21:15
----	-------------

※5分前より利用券購入可能

区分内の時間なら何時に来てもご利用可能です。
但し退出時間は同区分内(一部例外あり)

利用方法

自動券売機で利用券をお買い求めください。
同区分枠で種目を変更する場合は再度、利用券の購入が必要となります。
区分ごと入替え制となり、次の区分を利用する場合は開始時間後に
利用券を購入してください。

利用料金

市内大人	210円
市内子ども	100円

市外大人	420円
市外子ども	200円

※障がい者手帳をお持ちの方は、窓口到手帳のご提示で上記金額の半額になります。
手帳のご提示がない場合は減額の対象にはなりません。予めご了承ください。

個人開放利用ルール

総合体育館は、大勢の方が利用する公共の施設です。気持ちよくスポーツを楽しめるよう、お互いに譲り合いながらご利用いただくようお願いいたします。

- ①室内用運動靴をご利用ください。※外履きではご使用できません。
- ②運動に適した動きやすい服装(伸縮性、吸水性のある)でご利用ください。
- ③利用券をご購入ください。多摩市以外にお住まいの方は必ず市外利用券を購入ください。
- ④片付け、清掃にご協力をお願いいたします。
- ⑤指導ありの時は指導員の指示に従ってください。
- ⑥指導員の指示に従わない場合はご利用いただけない場合があります。
- ⑦指導員がいない場合は譲り合ってご利用ください。
- ⑧団体での個人開放のご利用はご遠慮ください。
大人数の際は団体登録の上、貸切使用枠をご利用ください。
- ⑩安全管理上、大人数の利用となった時は人数制限を行う場合があります。
- ⑪開放中、職員が利用券の確認に回りますのでご協力をお願いいたします。

注意事項

- ◆使用の際は必ず、用具を持参し、運動着・室内運動靴を着用の上、ご利用ください。
- ◆用具の貸し出しは受付窓口で手続きを行ってください。
- ◆各施設は土足厳禁です。必ず土足から履き替えてください。
- ◆各施設は飲食禁止です。館内の指定場所をお願いいたします。(水分補給は可)
- ◆館内で物品販売や広告類の掲示などは禁止です。
- ◆ペットの連れ込み、危険物の持ち込みは禁止です。
- ◆他人に迷惑や危害をかける行為は禁止といたします。
- ◆火災、盗難、災害などの防止にご協力ください。
- ◆大会、会場都合により中止になる場合もあります。※HP個人開放日程を御覧ください
- ◆指導員配置の有無が変更になる場合もあります。※HP個人開放日程を御覧ください



トレーニング

	9:00~21:15 ※区分無し
毎日	1回のご利用3時間まで 3時間以上利用の場合は、再度利用券を購入してください

休館日はご利用ができません。

必要な物	室内用運動靴
-------------	---------------

対象年齢	高校生以上
-------------	--------------

※高校入学年の4月から利用可

初めて利用される方は、トレーナーより初回説明があります。
使用方法、緊急連絡先などをお聞きいたしますのでご協力をお願いいたします。(10分程度)
初回説明終了後、ご利用可能となります。

トレーニング器具は、正しくご使用をお願いいたします。
使用方法是トレーナーにお気軽にお尋ねください。



ランニングマシン、スミスマシンなどの使用時間は必ずお守りください。(当日、要予約)

大きな声での会話、他の方への迷惑行為を行った場合は、ご退室していただく場合があります。予めご了承ください。

無料ストレッチプログラム

平日(月~金) ※祝日はお休み	11:00から20分間
---------------------------	--------------------

トレーニングルームご利用の方は無料でご参加可能です！

有料プログラム ※要予約

インボディ測定	1,000円
----------------	---------------

測定はたった1分！
ご自身の筋肉量などが測定できます！

パーソナルプログラム	2,000円
-------------------	---------------

ご自身に合うトレーニングプログラムを
専門スタッフが作成します！
理想の身体を目指しましょう！



バドミントン

	午前	午後1	午後2	夜間
水曜	●	●	○	●
木曜	○ ※			
金曜		●	●	●
日曜	●			

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。
大会等で中止になる場合もあります。HPをご覧ください

必要な物

室内用運動靴、シャトル、ラケット

貸出用具

ラケット ※数に限りあり

借用希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

販売備品

シャトル 羽またはプラスチック(1個から購入可)

購入希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

コートは全部で10面あります。※木曜のみ4面

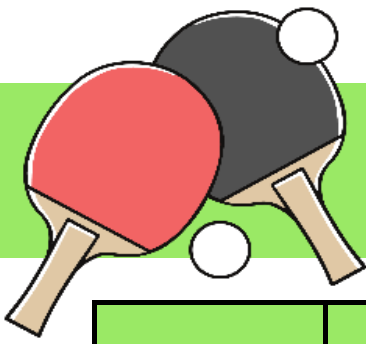
空いているコートをご使用ください。コートの独占はできません。

混み合う場合は、1コートに複数のグループで一緒に利用いただきます。

指導員配置がある場合は指導員の指示に従ってご利用してください。

指導員が別のご利用者様の対応中の場合には、誠に恐れ入りますが指導員に直接お声がけください。

また指導員配置が無い場合は、皆様で譲り合ってご利用ください。



卓球

	午前	午後1	午後2	夜間
月～金	○	○	○	●
土日	●	●	●	○

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。

必要な物

室内用運動靴、ボール、ラケット

貸出用具

ラケット ※数に限りあり

借用希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

販売備品

ボール（1個から購入可）

購入希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

台は全部で7台あります。台の占有はできません。

「午前」「午後1」の時間帯は利用が混み合うため、「午前」…9:00～、「午後1」…12:20～最初に使用する台の抽選を行いますので、自動券売機横にお集まりください。

卓球台数以上のご利用者様がいる場合は、15分間ごとのローテーションとなります。

平日の午後2、夜間のみ1人利用が可能です。それ以外の枠は1人でのご利用はできませんので予めご了承ください。

指導員配置がある場合は指導員の指示に従ってご利用ください。空調の設定温度、風量は規定から変更はできません。

※抽選、ローテーションについての詳細はHPをご覧ください

バスケットボール

	午前	午後1	午後2	夜間
水曜				●
日曜	●			

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。
大会等で中止になる場合もあります。HPをご覧ください

必要な物

室内用運動靴、ボール

貸出用具

ボール ※数に限りあり

借用希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

利用時間の前半にシュート練習等のアップを行います。後半は利用者の年齢層等をみてゲームをする場合もあります。

貸出用ボールは数に限りがあります。お持ちの方はご持参ください。

ミニバス用のゴールは1式セットしてあります。

指導員配置がある場合は指導員の指示に従ってご利用ください。



バレーボール

	午前	午後1	午後2	夜間
金曜				●

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。

必要な物	室内用運動靴、ボール
貸出用具	ボール ※数に限りあり <small>借用希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。</small>
定員人数	48名（6人制8チーム）

定員は48名の完全先着順です。券売機で利用券購入時、人数の確認をさせていただきます。

利用券購入の列にお知り合いが先に並んでる場合、後から合流して列に割り込むことはできません。

定員時は利用券発券中止となります。場内にお知り合いがいても定員の際はご参加できません。

18:30～19:00→ネット準備・練習(アップ)
19:00～ゲーム開始となります。

ネットの高さ2.2m、5号球



器械体操

	午前	午後1	午後2	夜間
日曜				●

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。
大会等で中止になる場合もあります。HPをご覧ください

必要な物	室内用運動靴 ※館内を歩く際に必要になります
------	------------------------

設置器具

トランポリン・あん馬・平均台・平行棒
・鉄棒・マット・とび箱



様々な器具がセットされています。

各場所に指導員が配置されているので、小学生の方でも安心してご利用できます。

混雑時は指導員の指示に従ってご利用ください。

21:00になったら参加者も含め、みんなで片付けをします。ご協力をお願いいたします。

弓道

	午前	午後1	午後2	夜間
月曜	○	○	●	●
水曜	○	●	○	○
金曜	○	●	○	○
第2・4週目 土曜	●	●	○	○
第1・3・5週目 日曜	●	●	○	○

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。
大会等で中止になる場合もあります。HPをご覧ください

必要な物	専用弓、専用矢、かけ
-------------	-------------------

貸出用具	胸当て
-------------	------------

借用希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

未経験者、初心者、小学生、中学生はご利用できません。

初心者の方は、多摩市弓道連盟主催の初心者講習会を受講してからご利用可能になります。

経験者、段位をお持ちの方は、初めに指導員が配置されている枠にお越しいただき利用の可否をお尋ねください。



アーチェリー

	午前	午後1	午後2	夜間
火曜	●	●	○	○
木曜	●	●	○	○
第1・3・5週目 土曜	●	●	○	○
第2・4週目 日曜	●	●	○	○

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。

必要な物	室内用運動靴、専用弓、専用矢
-------------	-----------------------

貸出用具	専用矢3本
-------------	--------------

借用希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

初めての方は必ず、指導員のいる時間枠にお越しいただき利用の可否を確認してください。

小学生から利用可能ですが、身長等で利用できない場合があります。必ず指導員に可否をお尋ねください。

指導員配置無しの際は、安全管理の為、認定証をお持ちの方のみご利用になれます。

認定証はアーチェリー個人開放の指導員がいる際に認定を受けてください。

指導員配置無し枠をご利用される際は認定証と利用券を窓口でご提示ください。

ボッチャ

第2・4週	午前	午後1	午後2	夜間
土曜	●			

●は指導員配置枠です。簡単な指導や混雑時に場内整理を行います。

必要な物	室内用運動靴
------	--------

貸出用具	ボッチャ用具
------	--------

隔週(第2・4土曜日のみ)で開催になります。
参加者でチーム分けをして練習とミニゲームを行います。

ミニテニス

	午前	午後1	午後2	夜間
水曜		○		
金曜		○	○	

必要な物	室内用運動靴、ラケット、ボール
------	-----------------

貸出用具	ラケット
------	------

借用希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

販売備品	ボール (1個から購入可)
------	---------------

購入希望の方は窓口で手続きをお願いいたします。

専用のボールとラケットをご使用ください。
指導員配置がありませんので、混雑時は譲り合いご利用ください。



ヨーガ

	午前	午後1	午後2	夜間
火曜	●			
金曜	●			

祝日の火曜、金曜は中止になります
会場都合等でも中止の場合もあります。配布スケジュールをご確認ください

必要な物	ヨガマット または バスタオル
------	-----------------

定員人数	50名まで
------	-------

毎週、火曜と金曜の10:00~11:30の開放のみです。
10:00開始になります。10:00以降のご入場はできませんので開始時間前までにお越しください。



軽体操

定員人数	30名
------	-----

	午前	午後1	午後2	夜間
水曜	●			

祝日の水曜は中止になります
会場都合等でも中止の場合もあります。配布スケジュールをご確認ください
10:00開始になります。10:00以降のご入場はできません。
開始時間までにお越しください。

リズム体操

定員人数	25名
------	-----

	午前	午後1	午後2	夜間
木曜	●			

祝日の木曜は中止になります
会場都合等でも中止の場合もあります。配布スケジュールをご確認ください
10:00開始になります。10:00以降のご入場はできません。
開始時間までにお越しください。

幼児ルーム



	午前	午後1	午後2	夜間
毎日	○	○	○	○

休館日の開放はありません

対象年齢	未就学児と保護者
------	----------

小学生以上の方は、ご使用できません。

ご使用の際は必ず受付窓口にて手続きをお願いいたします。

お子様のみでのご使用はできません。必ず保護者の方の付き添いが必要です。

小学生以上の方は、ご入室できません。
(※対象者の兄妹は可、但し混雑時は入室をご遠慮ください)

トランポリンは1人ずつご使用ください。※複数乗り禁止

壁にボールをぶつける行為は禁止です。

お飲み物をご持参される際は、必ず蓋付きの水筒、ボトル等をお願いいたします。

食事禁止です。館内の指定された場所をお願いいたします。

個人開放は多くのご利用者様
が使用いただきます。
混雑時などは譲り合って、お互いに
気持ち良く、ご利用をしましょう。



多摩市立総合体育館

〒206-0003 多摩市東寺方588-1

TEL:042-374-2313 FAX:042-337-7664

開館時間:9:00~21:30

受付窓口:9:00~21:00

休館日:毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

年末年始(12/29~1/3)