

# 多摩市立総合体育館 7月分 個人開放予定

※7月1日現在の情報です。予定は変更される場合があります。予めご了承ください。

| 7         | 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   |    |
|-----------|-------|-----------------------------------|-----|------|------|------|----|----------|-----------------------------------|-----|------|------|------|----|-----|----|------|------|------|----|-----|----|------|-----|------|-----|------|------|----|-----|------|----|
|           | 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    | 金   | 土    | 日    | 月  | 火   | 水    |    |
| 第1スポーツホール | 午前    |                                   |     | バド★  | バド半面 |      |    |          |                                   |     | バド★  | バド半面 |      |    | バド★ |    | バド★  | バド半面 |      |    | バド★ |    |      | バド★ | バド半面 |     |      |      |    |     | バド★  |    |
|           | 午後①   |                                   |     | バド★  |      | バド★  |    |          |                                   |     | バド★  |      | バド★  |    |     |    | バド★  |      | バド★  |    |     |    | バド★  |     | バド★  |     |      |      |    |     | バド★  |    |
|           | 午後②   |                                   |     | バド   |      | バド★  |    |          |                                   |     | バド   |      | バド★  |    |     |    | バド   |      | バド★  |    |     |    | バド   |     | バド★  |     |      |      |    |     | バド   |    |
|           | 夜間    |                                   |     | バド★  |      | バド★  |    |          |                                   |     | バド★  |      | バド★  |    | 器械★ |    | バド★  |      | バド★  |    | 器械★ |    |      | バド★ |      | バド★ |      | 器械★  |    |     | バド★  |    |
| 第2スポーツホール | 午前    |                                   |     |      |      |      |    |          |                                   |     |      |      | ポチャ★ |    |     |    |      |      |      |    |     |    |      |     |      |     | ポチャ★ | バスケ★ |    |     |      |    |
|           | 午後①   |                                   |     | ミニテニ |      | ミニテニ |    |          |                                   |     | ミニテニ |      | ミニテニ |    |     |    | ミニテニ |      | ミニテニ |    |     |    | ミニテニ |     | ミニテニ |     |      |      |    |     | ミニテニ |    |
|           | 午後②   |                                   |     | ミニテニ |      | ミニテニ |    |          |                                   |     | ミニテニ |      | ミニテニ |    |     |    | ミニテニ |      | ミニテニ |    |     |    | ミニテニ |     | ミニテニ |     |      |      |    |     | ミニテニ |    |
|           | 夜間    |                                   |     | バスケ★ |      | バレー★ |    |          |                                   |     | バスケ★ |      | バレー★ |    |     |    | バスケ★ |      | バレー★ |    |     |    | バスケ★ |     | バレー★ |     |      |      |    |     | バスケ★ |    |
| 第3スポーツホール | 9:00  | 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 |     |      |      |      |    | 18時まで利用可 | 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 |     |      |      |      |    |     |    |      |      |      |    |     |    |      |     |      |     |      |      |    |     |      |    |
|           | 21:15 |                                   |     |      |      |      |    |          |                                   |     |      |      |      |    |     |    |      |      |      |    |     |    |      |     |      |     |      |      |    |     |      |    |
| 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   | 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   | 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    | 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★  |    |     |    | 軽★   | リズム★ | ヨガ★  |    |     |    | ヨガ★  | 軽★  | リズム★ | ヨガ★ |      |      |    | ヨガ★ | 軽★   |    |
|           | 午後①   |                                   |     |      |      |      |    |          |                                   |     |      |      |      |    |     |    |      |      |      |    |     |    |      |     |      |     |      |      |    |     |      |    |
|           | 午後②   |                                   |     |      |      |      |    |          |                                   |     |      |      |      |    |     |    |      |      |      |    |     |    |      |     |      |     |      |      |    |     |      |    |
|           | 夜間    |                                   |     |      |      |      |    |          |                                   |     |      |      |      |    |     |    |      |      |      |    |     |    |      |     |      |     |      |      |    |     |      |    |
| 第6スポーツホール | 午前    | 弓                                 | ア★  | 弓    | ア★   | 弓    | ア★ | 弓★       | 弓                                 | ア★  | 弓    | ア★   | 弓    | 弓★ |     | 弓  | 弓    | ア★   | 弓    | ア★ | 弓★  | 弓  | ア★   | 弓   | ア★   | 弓   | 弓★   | ア★   | 弓  | ア★  | 弓    |    |
|           | 午後①   | 弓                                 | ア★  | 弓★   | ア★   | 弓★   | ア★ | 弓★       | 弓                                 | ア★  | 弓★   | ア★   | 弓★   |    | 弓   | 弓★ | ア★   | 弓★   | ア★   | 弓★ | 弓   | ア★ | 弓★   | ア★  | 弓★   | 弓★  | ア★   | 弓★   | ア★ | 弓★  | ア★   | 弓★ |
|           | 午後②   | 弓★                                | ア   | 弓    | ア    | 弓    | ア  | 弓        | 弓★                                | ア   | 弓    | ア    | 弓    | 弓  | ア   | 弓★ | 弓    | ア    | 弓    | ア  | 弓   | 弓★ | ア    | 弓   | ア    | 弓   | 弓    | ア    | 弓★ | ア   | 弓    |    |
|           | 夜間    | 弓★                                | ア   | 弓    | ア    | 弓    | ア  |          | 弓★                                | ア   | 弓    | ア    | 弓    |    |     | 弓★ | 弓    | ア    | 弓    | ア  | 弓   | 弓★ | ア    | 弓   | ア    | 弓   |      | ア    | 弓★ | ア   | 弓    |    |

休館日

・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

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。 ※初心者・小中高学年不可

★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ください。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。

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・室内用運動靴を持参の上、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ください。

各施設飲食禁止です。館内の指定場所をお願いいたします。 ※水分補給は可

各施設に持ち込む飲料は、フタ付きのボトル等に限りです。

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。

当体育館では【夜間 18：30～21：15】の開放を小中学生の方がご利用の場合は、保護者の方の同伴をお願いいたします。

館内で物販販売や広告類の掲示などは原則禁止といたします。

ペットの連れ込み、危険物などの持ち込み、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。