多摩市立総合体育館　12月分　個人開放予定

※10月26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。

12		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
		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	バド半面			バド★											
	午後①		バド★		バド★					ミニテニ		ミニテニ					バド★		バド★					ミニテニ		ミニテニ						
	午後②		バド★		バド★												バド★		バド★													
	夜間		バド★		バド★		器械★					バレー★					バド★		バド★		器械★					バレー★						
第2スポーツホール	午前	空調工事の為、使用不可																					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			
	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			
	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			
	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★			
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★	軽★	リズム★	ヨガ★						
	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★		弓	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓★		ア★	弓	ア★	弓	弓★	ア★	弓			
	午後①	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★	弓	ア★	弓★	ア★	弓★		ア★	弓	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★		ア★	弓★	ア★	弓★	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		ア	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	ア	弓	弓	ア	弓★			

休館日

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＞・ボチャ＜ボッチャ＞・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。
★ヨーガ・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。※初心者・小中高学年不可

台やコートの占有はできません。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。喫煙は指定場所でお願いいたします。
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。