

多摩市立総合体育館

3月分

個人開放予定

※8月30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。

3		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
		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	金	土	日	月	火
		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	終日	空調工事の為、使用不可															空調工事の為、使用不可															
第2スポーツホール	午前				バド★	バド半面									ポチャ★			バド★	バド半面										ポチャ★			
	午後①				バド★		バド★					ミニテニ		ミニテニ				バド★					ミニテニ		ミニテニ							
	午後②				バド		バド★											バド														
	夜間				バド★		バド★					バスケ★		バレー★				バド★						バスケ★		バレー★		器械★				
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	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	
	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★	軽★	リズム★	ヨガ★				ヨガ★	
	午後①																															
	午後②																															
	夜間																															
第6スポーツホール	午前	弓★	弓	ア★	弓	ア★	弓		ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓	弓★	弓★	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓	ア★	弓	弓★	弓★	ア★	
	午後①	弓★	弓	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	ア★	弓	ア★	弓★	ア★	弓★		弓★	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★	ア★	弓★	弓★	弓	ア★	
	午後②	弓	弓★	ア	弓	ア	弓	ア	ア	弓★	ア	弓	ア	弓	弓	弓	ア	弓	ア	弓	ア	弓★	ア	弓	ア	弓	弓	弓	弓★	弓★	ア	
	夜間	弓	弓★	ア	弓	ア	弓	ア	ア	弓★	ア	弓	ア	弓	弓	弓	ア	弓	ア	弓	ア	弓★	ア	弓	ア	弓	弓	弓	弓★	弓★	ア	

・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。

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・ミニテニスに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ます。

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。