

戸越体育館フリー利用予定表

	時間		月	火	水	木	金	土	日祝
競技場	午前	9:00~11:30			レディースフィットネス 10:00~11:30			第4/障害者スポーツ 9:30~11:30	
	午後1	12:00~14:30		グランドフィットネス 13:15~14:45	バドミントン	卓球	卓球(半面)		
	午後2	15:00~17:30			バドミントン	卓球	卓球(半面)		
	夜間	18:00~21:00		第1・3/バスケットボール 第2・4/バレーボール	バドミントン	卓球			
卓球 レク 室	午前	9:00~11:30		卓球		日本民謡 9:30~11:30			
	午後1	12:00~14:30							
	午後2	15:00~17:30			セルフケアストレッチ 15:00~16:30				
	夜間	18:00~21:00			社交ダンス 19:00~21:00	リフレッシュ体操 19:00~21:00			
武道場	午前	9:00~11:30							
	午後1	12:00~14:30							
	午後2	15:00~17:30							
	夜間	18:00~21:00			柔道(柔道場) 19:30~21:00	剣道(剣道場) 19:00~21:00			

※フリー利用は、事情により中止する場合があります。

※小学生の夜間利用は午後6時30分まで、中学生は午後8時まで(バドミントンは、中学生・高校生午後7時まで)

総合体育館フリー利用予定表

	時間		区分	月	火	水	木	金	土	日祝
競技場	午 前	9:00~11:30	第1コート			バウンドテニス		バドミントン		
			第2コート		卓 球					
	午後1	12:00~14:30	第1コート							
			第2コート							
	午後2	15:00~17:30	第1コート			バドミントン				
			第2コート							
	夜 間	18:00~21:00	第1コート		第1・3/バレーボール	バドミントン		卓 球		
			第2コート		第2・4/バスケットボール					

卓球 レク 室	午 前	9:00~11:30					卓 球	日本民謡 9:30~11:30		
	午後1	12:00~14:30					卓 球			
	午後2	15:00~17:30					卓 球			
	夜 間	18:00~21:00				社交ダンス (初心者) 18:30~		社交ダンス (初級者) 19:00~		

武道場	午 前	9:00~11:30	剣道場						第2/障害者スポーツ 9:30~11:30	
			柔道場							
	午後1	12:00~14:30	剣道場							
			柔道場							
	午後2	15:00~17:30	剣道場							
			柔道場							
	夜 間	18:00~21:00	剣道場			剣 道				
			柔道場				柔道19:30~			

※フリー利用は、事情により中止する場合があります。

※小学生の夜間利用は午後6時30分まで、中学生は午後8時まで(バドミントンは、中学生・高校生午後7時まで)