

スポーツ広場

開催日変更のお知らせ





4月1日より、一般公開プログラムのスポーツ広場は、第1・第3土曜日に変更となりました。
詳しくは、下記のプログラムをご参照ください。

一般公開プログラム

【体育室&庭球場】 毎週開催！

高校生以上	300円
中学生以下 65歳以上 障がい者	150円

事前申し込みは不要です。当日1階券売機で利用券を購入し更衣を済ませてから入場してください。
祝祭日、年末年始等はお休みです。

プログラム名	曜日・時間	対象・場所	持ち物・注意事項等	ラケット等 レンタル料
生き生きライフ 各種目に指導員がおり、丁寧に対応いたします。 初めての方でもお気軽にご参加ください。 ストレッチ・ラジボール・卓球・バドミントン・ インディアカ・ソフトバレーボール 等	火 9:45 ~ 11:45	60歳以上 体育室	運動着・タオル 室内用運動靴*1	
剣道 基礎体力をつけながら、武道の礼儀作法を 学びます。基礎から指導致しますので初めて の方でも安心してご参加ください。	火・土 15:40 ~ 18:40	小学生以上 体育室	竹刀・防具 ※初めての方は動きや すい服装でご参加くだ さい。	貸竹刀 防具セット (こども用) 20円
バレーボール コート2面使用。 仲間を誘って楽しく、楽しく！ 1人でもお気軽に参加できます。	火 19:00 ~ 21:00	中学生以上 (※中学生は保護者 付き添いのこと) 体育室	運動着 タオル 室内用運動靴*1	
音楽体操 講師 目黒区音楽体操協会 音楽に合わせてカラダを動かし、ストレッチ、有酸 素運動や筋力トレーニングで健康的な体作りを目指 しましょう。男女を問わず初めての方でも楽しく運 動が出来ます。	水 10:00 ~ 11:30	中学生以上 体育室	運動しやすい服装 タオル 室内用運動靴*1	
ゲートボール ルールを知らなくても大丈夫！ 初心者から経験者までどなたでもお気 軽にご参加ください。	木 9:00 ~ 11:00	小学生以上 ゲートボール場 (Dコート)	運動しやすい服装 運動靴	貸スティック 大人50円 小人20円
卓球 卓球台16台設置。 初心者指導コーナーもあります。 仕事・学校後の運動や練習の場としてもご 利用ください。	金 19:00 ~ 21:30	小学生以上 (※中学生以下は 保護者付き添いのこと) 体育室	運動着 タオル 室内用運動靴*1	貸ラケット 大人50円 小人20円
スポーツ広場 どなたでも気軽にスポーツを楽しむ事が 出来るよう、卓球、ミニバレー、バドミント ン等複数運動を実施するプログラムです。	第1・3 土曜日 9:30 ~ 11:30 ※7月下旬~8月はお休み	小学生以上 体育室	運動着 タオル 室内用運動靴*1	
ソフトテニス 軟式テニスのレッスンプログラムです。 初心者から経験者まで誰でも気軽に参加でき ます。	第1.3.5 日曜日 9:00 ~ 11:00	中学生以上 庭球場 (ABCコート)	運動着 テニスシューズ ラケット	貸ラケット 大人50円 小人20円

*1: 靴の裏が生ゴムか白、もしくはノンマーキングのもの

お問い合わせ

目黒区立駒場体育館 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 TEL: 03-3485-7761