

【体育室 庭球場】一般公開プログラム

| | |
|------------------------|------|
| 高校生以上 | 300円 |
| 中学生以下 65歳以上 障がい者 | 150円 |

- 事前申込不要。
- 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。
- 発券は各教室開始時間の10分前からです。(※生き生きライフは25分前、音楽体操は20分前から)
- 祝祭日、夏季期間、年末年始等はお休みです。ご不明な点はお問合せ下さい。

| 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 屋内用運動靴*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 ~ 18:00 | 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 屋内用運動靴*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 屋内用運動靴*1 |  |
| 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 屋内用運動靴*1 卓球ボール | 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1.3.5 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 屋内用運動靴*1 卓球ボール バドミントン・シャトル |  |
| 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

2019年4月1日改訂版

■ 体育室の種目は当日の利用状況により変更があります。

■ 雨天等によるテニスコートの可否判断は、原則1時間前となります。

こまば サンデースポーツ

毎月第2
日曜日

プール

9:00-11:00

| | | |
|----|-------|------|
| 料金 | 高校生以上 | 400円 |
| | 中学生以下 | |
| | 65歳以上 | 200円 |
| | 障がい者 | |

種目 水泳指導

対象 小学生～

(2コース使用)

庭球場

(ABCコート使用)

9:00-11:00
11:00-13:00

| | | |
|----|-------|------|
| 料金 | 高校生以上 | 300円 |
| | 中学生以下 | |
| | 65歳以上 | 150円 |
| | 障がい者 | |

種目 硬式テニス
(ボール持参)

対象 中学生～

定員 各先着24名

※9時～11時は目黒区在住在勤
在学の方優先となります。

※初心者指導は行いません

※ゲーム中心です

※雨天中止

体育室

9:00-12:00

| | | |
|----|-------|------|
| 料金 | 高校生以上 | 300円 |
| | 中学生以下 | |
| | 65歳以上 | 150円 |
| | 障がい者 | |

9:00-10:30 卓球・バドミントン
(球・シャトル持参)

対象 小学生～

10:30-12:00 バレーボール

対象 中学生～

| 毎月第2日曜日 | | プール | 庭球場 | 体育室 |
|---------|--------|-----|-----|-----|
| 2019年 | 4月14日 | ○ | ○ | 休 |
| | 5月12日 | ○ | ○ | ○ |
| | 6月9日 | ○ | ○ | ○ |
| | 7月14日 | ○ | ○ | ○ |
| | 8月11日 | 休 | 休 | 休 |
| | 9月8日 | ○ | ○ | ○ |
| | 10月13日 | ○ | ○ | 休 |
| | 11月10日 | ○ | ○ | ○ |
| | 12月8日 | ○ | ○ | ○ |
| 2020年 | 1月12日 | ○ | ○ | ○ |
| | 2月9日 | ○ | ○ | ○ |
| | 3月8日 | ○ | ○ | ○ |

■ 庭球場・体育室は大会等で中止する場合があります。詳しい日程は、予定表をご覧ください。

■ ラケット有料貸出あります。(大人50円/中学生以下20円)※テニスボール・卓球ボール・シャトルは各自でお持ち下さい。