



# 体育室

- 一般公開プログラム（申込不要）
- ランニングコース（申込不要）
- 教室プログラム（事前申込制）
- 団体貸切（スポ・ネット団体登録）

## ■体育室一般公開プログラム（申込不要）

- 費用：大人 300円 / 65歳以上・障がい者・中学生以下 150円
- 持ち物：運動しやすい服装・室内用運動靴（靴の裏が生ゴムか白、もしくはノンマーキングのもの）
- 【参加方法】当日、券売機でチケットを購入してご利用ください。  
（発券時間：公開時間終了の30分前まで）
- ◆一人でも気軽にスポーツが楽しめます。
- ◆各種目に指導員がつきます。気軽にお声をお掛けください。
- ◆夜間の中学生以下の利用は保護者の付き添いが必要です。
- ◆各開催時間は、片付けの時間を含みます。ご利用の皆様に片付けのご協力をお願いいたします。

曜日	事業名（種目）	時間	内容	対象
火	生き生きライフ	9:45-11:45	卓球・インディアカ・ソフトバレー・バドミントン等	60歳以上
	剣道	15:40-18:40	子ども用の剣道防具貸出あり 有料（20円）	小学生以上
	バレーボール	19:00-21:00	コート2面使用	中学生以上
水	音楽体操	10:00-11:30	音楽に合わせて体を動かし、健康増進を図ります。	中学生以上
金	卓球	19:00-21:30	卓球台16台設置・初心者指導コーナーあり	小学生以上
第1・3土	スポーツ広場	9:30-11:30	卓球・ミニバレー・ニュースポーツ・バドミントン等	小学生以上
土	剣道	15:40-18:40	子ども用の剣道防具貸出あり 有料（20円）	小学生以上
第2日	こまばサンデースポーツ ※大会等で中止になる場合があります。	9:00-10:30	卓球・バドミントン	小学生以上
		9:00-12:00	ニュースポーツ	小学生以上
		10:30-12:00	バレーボール	中学生以上

- 貸ラケット(卓球・バドミントン)1回1本 大人50円・小人20円
- 貸剣道防具こども用1回1組20円
- 祝日はお休みいたします

## ■ランニングコース 対象：小学生以上月～日・祝 9:00～22:00

- 費用：大人 300円 / 65歳以上・障がい者・中学生以下 150円
- 持ち物：運動しやすい服装・室内用運動靴
- 【参加方法】当日、券売機でチケットを購入してご利用ください。
- ◆日・祝日に区民大会等がある場合はご利用できません。
- ◆トレーニング室をご利用の方は、ランニングコースもご利用できます。
- ◆ランニングコースからの体育室・教室の見学はできません。



## ■体育室週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00 ～ 12:00	【申込制教室】 シェイプアップ エアロ 10:00-11:00	【一般公開】 生き生きライフ	【一般公開】 音楽体操	貸切	貸切	【一般公開】 スポーツ広場 (第1・3土曜日)	貸切 【一般公開】 第2日こまば サンデースポーツ
午後① 12:20 ～ 15:20	はじめて太極拳 11:30-12:30	【申込制教室】 やさしいヨガ 12:30-13:30	貸切	貸切	【申込制教室】 ピラティス リラクゼーション 12:30-13:30	貸切	貸切
午後② 15:40 ～ 18:40	スロー エアロビック 14:30-15:30	スタンダード ピラティス 14:00-15:00	貸切	貸切	すっきりヨガ 14:00-15:00	【一般公開】 剣道	貸切
夜間 19:00 ～ 22:00	キッズダンス 16:00-17:00 17:15-18:15	【一般公開】 剣道	貸切	貸切	キッズ フットサル 15:30-16:20 16:30-17:25 17:35-18:30	【一般公開】 卓球	貸切
	パワーヨガ 19:30-20:30	【一般公開】 バレーボール	貸切	貸切			貸切

※申込制教室を開催していない時は貸切利用となります。各教室の詳細は、館内チラシ・区報・ホームページをご覧ください。

## ■体育室 貸切利用

貸切時間	区民団体	区外団体
午前 (9:00-12:00)	8,200円	16,400円
午後① (12:20-15:20)	10,300円	20,500円
午後② (15:40-18:40)		
夜間 (19:00-22:00)	12,300円	24,600円

- 貸ラケット(卓球・バドミントン)1回1本 大人50円・小人20円
  - 貸剣道防具(こども用)1回1組20円
  - 電光掲示装置1回1式600円
  - 拡声装置1回1式500円
  - 照明(1,000ルクス)1時間400円
- ※照明1,000ルクスとは、その種目の標準以上の照明を使用することです。

### 利用上の注意

- ◆利用時間は、入場～退場までの時間で、準備・片付け・清掃・更衣までを含みます。
- ◆貸切利用される場合、備品器具（支柱等）及び貸出可能器具以外は各団体でお持ちください。（シャトル・ボール等消耗品の貸出・販売は行っていません）
- ◆室内用運動靴が必要です。  
サンダル・裸足・靴底に色のついたシューズ・床を傷つける恐れのある靴での利用はできません。
- ◆ランニングコースからの見学はできません。
- ◆利用日当日は利用承認書と登録証を受付に提示してください。
- ◆代表者、連絡員、構成員以外の方のみでの利用はできません。