

大宮前体育館 一般使用スケジュール 11月分

どなたでも予約なしで参加できるプログラムです。運動のできる服装と室内シューズでご参加ください。

大人200円/枠 小中学生100円/枠

第1水曜日	第1日曜日	第2土曜日	第3水曜日	第3日曜日	第4土曜日
11月2日(水)	11月6日(日)	11月12日(土)	11月16日(水)	11月20日(日)	11月26日(土)

大 体 育 室	午前	①	9:00~10:50	★卓球	★卓球		卓球	ミニテニス	
		②	11:00~12:50	ラージボール卓球	ラージボール卓球		ラージボール卓球	インディアカ	
午後	①	13:00~14:50	パドルテニス	バドミントン	バレーボール	バドミントン	バドミントン	★ソフトバレーボール	
	②	15:00~16:50						バウンドテニス	
夜間	①	17:00~18:50	バスケットボール	フットサル	フェンシング	★フェンシング			バスケットボール
	②	19:00~20:50			バドミントン				

小 体 育 室	午前	①	9:00~10:50					ソシアルダンス	
		②	11:00~12:50						
午後	①	13:00~14:50			ダンスタイム		ダンスタイム		
	②	15:00~16:50							
夜間	①	17:00~18:50			ダンスタイム				
	②	19:00~20:50							

武 道 場	午後	①	13:00~14:50		武道タイム				
		②	15:00~16:50						
夜間	①	17:00~18:50			武道タイム				
	②	19:00~20:50							

大宮前体育館 一般使用スケジュール 12月分

第1日曜日	第1水曜日	第2土曜日	第3日曜日	第3水曜日	第4土曜日
12月4日(日)	12月7日(水)	12月10日(土)	12月18日(日)	12月21日(水)	12月24日(土)

大 体 育 室	午前	①	9:00~10:50	★卓球	★卓球		ミニテニス	卓球	
		②	11:00~12:50	ラージボール卓球	ラージボール卓球		ラージボール卓球	インディアカ	ラージボール卓球
午後	①	13:00~14:50	バドミントン	パドルテニス	バレーボール	バドミントン	バドミントン	★ソフトバレーボール	
	②	15:00~16:50						バウンドテニス	
夜間	①	17:00~18:50	フットサル	バスケットボール	フェンシング		★フェンシング		バスケットボール
	②	19:00~20:50			バドミントン				

小 体 育 室	午前	①	9:00~10:50				ソシアルダンス		
		②	11:00~12:50						
午後	①	13:00~14:50			ダンスタイム	ダンスタイム			
	②	15:00~16:50							
夜間	①	17:00~18:50			ダンスタイム				
	②	19:00~20:50							

武 道 場	午後	①	13:00~14:50	武道タイム					
		②	15:00~16:50						
夜間	①	17:00~18:50	武道タイム						
	②	19:00~20:50							

- 一般使用は事前の申込不要です。個人でも気軽にスポーツをお楽しみください。
- 用具のない方には貸出も行っております。ただし、数に限りがありますので室内用のシューズは各自ご用意ください。
- 「★」印の種目は、専門のスポーツアドバイザー配置日です。簡単な助言を受けることができます。
スポーツアドバイザーの指示に従ってください。みなさまが公平に楽しめるよう、お互い譲り合ってプレーしてください。
- 27年1月から2時間/1枠となりました。①枠と②枠は完全入替制となります。
続いてご利用される場合も一度退場し、再度入場料を支払って順番に入場をお願いします。
- ①枠の方は用具の準備、②枠の方は用具の片付け・清掃をお願いいたします。
- バレーボールは6人制で行っております。練習は15分、試合は一方のチームが25点で交代をお願いしております。