

個人公開とは？

以下の7つの種目を、個人の方にお気軽にご利用いただけるよう、開放しております。

初めてご参加の方は、受付へお声をおかけください。「初日利用案内」をさせていただきます。

【料金】

一般(高校生以上) …………… 400円

小中学生 …………… 200円

豊島区在住・65歳以上の方 …… 200円

(登録制となります。受付にてご登録ください。)



※写真はイメージです。

●プリペイドカードのご利用がおすすめです。

- ①1回ずつの料金で参加できます。 ②予約なしで参加できます。
 - ③指導員がいるので、初心者の方も安心です。指導をご希望の方は、指導員へお声をかけてください。※豊島区体育協会講師による指導。
 - ④一人で来ても大丈夫。一緒に運動することで仲間の和が広がります。
 - ⑤お友達同士で自由に楽しむこともできます。(バドミントン、卓球)
- ※祝日と重なる場合はお休みとなります。

【ご利用時間帯】

体育館

リフレッシュ体操	水曜日	13:30~15:00
柔道	水曜日	小中学生 17:30~18:30
		一般 18:30~19:30

競技場

バドミントン	火曜日	14:00~17:00
卓球	木曜日	14:00~17:00
なぎなた	木曜日	初心者 18:00~18:30
		小中学生~一般 18:30~20:00
		上級者 20:00~20:30
剣道	木曜日	小中学生 18:20~19:30
		一般 19:30~20:30

【ご利用手順】

- ①ご都合の良い時にご利用いただけます。各種目のお時間に合わせてご来館ください。
- ②3階受付前の券売機にて利用券をご購入ください。利用券は受付にご提示ください。その後、ロッカーにて着替えます。
- ③利用施設に移動します。競技場・体育室にて番号札をお出しく下さい。
では、練習を始めましょう!
- ④お帰りの際のお手続きはございません。またのご利用をお待ちしております。

※ラケット・ボール・用具等はご持参ください。

詳しくは、当館までお問い合わせください。

個人公開(温水プール)とは？

温水プールを以下の時間にて自由遊泳としてご利用いただけるよう、開放しております。

初めてご参加の方は、受付へお声をおかけください。「初日利用案内」をさせていただきます。

【料金】

一般(高校生以上) …………… 400円

小中学生 …………… 200円

豊島区在住・65歳以上の方 …… 200円

(登録制となります。受付にてご登録ください。)

3歳~小学生未満 …………… 無料



※写真はイメージです。

●プリペイドカードのご利用がおすすめです。

- ①1回ずつの料金で参加できます。②予約なしでご利用いただけます。
- ③ご利用時間は、チェックインからチェックアウトまでの2時間となります。

【ご利用時間帯】

月・水・金・土・日曜日	木曜日
10:00~20:30	13:00~18:00

※火・木曜日が祝日の場合は、いずれも上記の時間で営業いたします。

【ご利用手順】

- ①ご都合の良い時にご利用いただけます。開催時間に合わせてご来館ください。
- ②3階受付前の券売機にて利用券をご購入ください。利用券は受付にご提示ください。その後、ロッカーにて着替えます。
- ③プールへ移動します。**では、ゆっくりとお楽しみください!**
- ④3階受付に、利用券をご返却ください。またのご利用をお待ちしております。

【ご注意】

- 上記利用時間はロッカーをチェックアウトしていただく時間です。4階フロアの利用終了時刻は、月・水・金・土・日曜日は20:20まで、木曜日は17:50までとなります。
 - 場内では監視員の指示に従ってください。
 - 集団でのコース占領行為や個人レッスンなどの迷惑となる行為はご遠慮ください。
 - 水泳帽子を必ず持参・着用してください。 ●化粧・整髪料などは、洗い落としてください。
 - タトゥーにつきましては、その大きさに関わらず、テーピングやそで付水着等により、他のお客様から見えないように工夫し、ご利用いただけますようお願いいたします。
 - 利用できる方は満3歳(おむつの取れている)以上です。なお、小学生以下は、下記のとおり保護者の付き添いが必要です。中学生の方は学生証をご提示ください。
 - 貴重品はお持ち込みにならないようお願いいたします。なお、お荷物につきましてはすべて自己管理をお願いいたします。ロッカーにはしっかり施錠してください。フリーボックスもございません。
- 《保護者(16歳以上)の付き添いについて》
- 小学生3人につき保護者1人 ●満3歳以上の未就学児1人と小学生2人につき保護者1人
 - 満3歳以上の未就学児2人につき保護者1人

【以下についてはご遠慮ください】

- 受付でのお荷物の預かり ●プールへの雑誌類、ビン・缶などのガラス、金属の持ち込み
- プールサイドでの読書、携帯電話の使用 ●うきわ、パドル、フィンの使用 ●競技用ゴーグル以外の水中メガネの使用 ●プール内でのめがね、コンタクトレンズ、ピアス、ネックレス、時計、プレスレット、ミサンガ、指輪、ヘアピンの着用 ●その他、事前にご相談ください。

詳しくは、当館までお問い合わせください。