

大宮前体育館 一般使用スケジュール 1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		
			1月3日(日)	1月6日(水)	1月9日(土)	1月17日(日)	1月20日(水)	1月23日(土)		
大 体 育 室	午 前	①	9:00~10:50	12月28日 から 1月4日まで 年末年始 休業いたし ます。	★卓球		ミニテニス インディアカ	卓球		
		②	11:00~12:50		ラージボール卓球			ラージボール卓球		
	午 後	①	13:00~14:50		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 バウンドテニス	
		②	15:00~16:50							
	夜 間	①	17:00~18:50		バスケットボール	★フェンシング バドミントン		★フェンシング	バスケットボール	
		②	19:00~20:50							
	小 体 育 室	午 前	①		9:00~10:50				ソーシャルダンス	
			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						
			②	15:00~16:50						
	夜 間	①	17:00~18:50							
		②	19:00~20:50							

大宮前体育館 一般使用スケジュール 2月分

			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	
			2月3日(水)	2月7日(日)	2月13日(土)	2月17日(水)	2月21日(日)	2月27日(土)	
大 体 育 室	午 前	①	9:00~10:50	★卓球	★卓球		卓球	ミニテニス インディアカ	
		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		
	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 バウンドテニス
		②	15:00~16:50						
	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 バドミントン	★フェンシング		バスケットボール
		②	19:00~20:50						
	小 体 育 室	午 前	①	9:00~10:50					ソーシャルダンス
			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まいります。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分で交代をお願いしております。

大宮前体育館 一般開放 プログラム

競技	場所	内容
卓球	大体育室	【初心者～中級者向け】 どなたでも気軽にご参加いただけます。ラケット、ボールの無料貸出がございます。 第1水曜日・第1日曜日はアドバイザーが配置されております。 お気軽にお尋ねください。
ラージボール卓球		
バドミントン		【初心者～中級者向け】 2面～4面のコートを使用できます。 ラケット、シャトルの無料貸出がございます。 第1日曜日、第3日曜日はアドバイザーが配置されております。
フットサル		【初心者～中級者向け】 参加者でチーム分けを行い繰り返しゲームをおこないます。
パドルテニス		【初心者向け】 パドルテニスはボール・コート・ルールはテニスと似ており、ラケットは卓球のラケットと似たラケットを使用します。初心者の方も経験者から教わるすることができます。お1人様からお気軽にご参加いただけます。
バスケットボール		【初心者～中級者向け】 前半の17:00～の時間帯は、片面が子ども用のリングの高さに設定されています。メンバーが集まり次第ゲームを実施しています。バスケットゴールは6ヶ所あります。
バレーボール		【初心者～中級者向け】 参加者でチーム分けを行い繰り返しゲームをおこないます。
フェンシング		【経験者向け】 前半17:00～18:50は子ども向け、後半19:00～20:50は大人向けで実施しています。 フェンシングを始めてみたい方は第2土曜日、第3水曜日にアドバイザーにご相談ください。 持ち物：ハイソックス（お持ちの方はフェンシング着）
ミニテニス		【初心者向け】 小さなテニスラケットとビニール製のカラフルボールを使い、バドミントンコートでプレーします。ラケットとボール無料貸出がございます。
インディアカ		【初心者向け】 羽根のついた特殊なボールを手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。 羽根の無料貸出がございます。
ソフトバレーボール		【初心者～中級者向け】 柔らかいボールを使用してバレーボールを楽しんでいただけます。 アドバイザーが配置されておりますので安心してご参加いただけます。
バウンドテニス		【初心者向け】 テニスと同じルールで、テニスコートの6分の1の面積でプレーします。狭いスペースでも運動量も十分にあるスポーツです。ラケット、ボールの無料貸出がございます。
ソーシャルダンス		小体育室
ダンスタイム	ダンスを目的とした個人の方がご利用いただけます。 音響設備のご利用はご遠慮いただいております。 各自音源・イヤホン等のご準備いただき、共有スペースでのご利用をお願い致します。	
武道タイム	武道場	空手・剣道・柔道・合気道などを目的とした個人の方がご利用いただけます。 共有スペースでのご利用をお願い致します。

- 一般開放では競技に使用するゴール、ネット、マット等の準備・片付けは利用者の皆様をお願いしております。
- 時間帯によっては混雑する場合がございます。皆様で譲り合ってご利用ください。
- スポーツウエアのご着用をお願い致します。ジーンズ、チノパン等運動に適さない格好での運動はご遠慮ください。
- 大体育室、小体育室は室内シューズをご着用ください。（レンタルシューズもございます※別途有料：200円）