

# 2019年 6月 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館個人利用案内

	月		火	水	木	金	土		日													
	3・10・17日	24日	毎週	毎週	毎週	毎週	1・8・15・29日	22日	2日	23日	9・16・30日											
9:00												9:00										
15												15										
30												30										
45												45										
10:00												10:00										
15	一般開放 卓球 9:00~12:00	定例 休館日	【通年教室】 50歳からの 貯筋体操 9:10~10:10	【通年教室】 シニア 球技教室 9:15~10:45	【通年教室】 ステップ &エアロ 9:45~10:45	【通年教室】 50歳からの 貯筋体操 10:00~11:00	【定期教室】 親子体操 9:30~10:30					10:00										
30			【定期教室】 エアロピクス 初級 10:20~11:20										30									
45				【特別教室】 リフレッシュ エアロ 11:00~12:00									45									
11:00				【定期教室】 ビューティー ヨガ エクササイズ 11:30~12:30		【特別教室】 ママさん バレー 11:00~12:30		【特別教室】 エアロ シェイプ 11:15~12:15		【特別教室】 初めての エアロピクス 11:00~12:00		【定期教室】 初めてのピラティス 9:45~10:45	11:00									
15												【定期教室】 ヨガ 11:00~12:00	15									
30													30									
45													45									
12:00													12:00									
15													15									
30													30									
45												45										
13:00												13:00										
15	一般開放 卓球 13:00~16:40	定例 休館日	団体利用	一般開放 バレーボール 13:00~16:15	一般開放 バドミントン 13:00~16:15	一般開放 フラダンス 14:00~15:00	一般開放 バスケット ボール 13:00~16:15	一般開放 バスケット ボール 13:00~16:40	団体利用	一般開放 バドミントン 13:00~16:40	区主催事業 文化スポーツ 事業 14:00~16:00	13:00										
30																					30	
45																					45	
14:00																						14:00
15																						15
30																						30
45																						45
15:00																						15:00
15																						15
30																						30
45												45										
16:00												16:00										
15												15										
30												30										
45												45										
17:00												17:00										
15												15										
30												30										
45												45										
18:00												18:00										
15	団体利用											15										
30												30										
45												45										
19:00												19:00										
15												15										
30												30										
45												45										
20:00												20:00										
15												15										
30												30										
45												45										
21:00												21:00										
15	団体利用											15										
30												30										
45												45										
22:00												22:00										
15												15										
30												30										
45												45										
23:00												23:00										

- 利用料金 一般(高校生以上)：非会員：360円/会員：180円 小・中学生：非会員170円/会員：90円 (各時間帯)
- [[団体利用]及び[定期教室][通年教室]の枠は、個人利用できません。
- 毎週水曜日、木曜日、土曜日(第4を除く)の16:30~17:45は小・中学生専用時間帯です。
- 小・中学生の18:00以降の利用は、卓球・バドミントンのみ利用可能です。必ず18歳以上の保護者の同伴が必要となります。(保護者1名につき、子ども2名まで)21:00以降の利用はできません。
- 教室や一般開放等は、都合により変更になる場合がございます。

- 運動のできる服装(スカート・ジーンズ不可)で、運動靴(上履き)をご持参ください。
- 個人利用は、個人・家族・友人同士で楽しむための場です。団体活動はご遠慮ください。
- 種目によって、定員・ルールが決まっております。お互い譲り合い、仲良くご利用ください。
- 駐車場がありませんので、自動車・バイクでの来館はできません。

【お問合せ】鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ TEL3337-1771  
〒165-0035 中野区白鷺3-1-13 西武新宿線鷺ノ宮駅徒歩3分

2019年 7月 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館個人利用案内

	月			火		水	木	金		土			日		
	1・8・29日	15日(祝)	22日	2・9日	16・23・30日	毎週	毎週	5・12日	19・26日	6日	13日	20・27日	7日	14・28日	21日
8:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30															
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00															
15															
30															
45															
13:00															
15															
30															
45															
14:00															
15															
30															
45															
15:00															
15															
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															
23:00															

- 利用料金 一般(高校生以上)：非会員：360円/会員：180円 小・中学生：非会員170円/会員：90円 (各時間帯)
- [団体利用]及び[定期教室][通年教室]の枠は、個人利用できません。
- 毎週水曜日、木曜日、土曜日(第4を除く)の16:30~17:45は小・中学生専用時間帯です。
- 小・中学生の18:00以降の利用は、**卓球・バドミントンのみ**利用可能です。必ず18歳以上の保護者の同伴が必要となります。(保護者1名につき、子ども2名まで)21:00以降の利用はできません。
- 教室や一般開放等は、都合により変更になる場合がございます。

- 運動のできる服装(スカート・ジーンズ不可)で、運動靴(上履き)をご持参ください。
- 個人利用は、個人・家族・友人同士で楽しむための場です。団体活動はご連絡ください。
- 種目によって、定員・ルールが決められております。お互い譲り合い、仲良くご利用ください。
- 駐車場がありませんので、自動車・バイクでの来館はできません。

【お問合せ】鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ ☎3337-1771  
〒165-0035 中野区白鷺3-1-13 西武新宿線鷺ノ宮駅徒歩3分