

# 平成24年 1月 体育館利用予定表 (16～31日)

個人利用

団体または教室

1月	大体育室			小体育室			柔道場			剣道場			マットルームプログラム						
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前		午後		夜間		
	9:00～12:00	13:00～17:00	18:00～21:30	9:00～12:00	13:00～17:00	18:00～21:30	9:00～12:00	13:00～17:00	18:00～21:30	9:00～12:00	13:00～17:00	18:00～21:30	平日	10:00～11:00	平日(木除く)	14:30～15:30	15:45～16:45	平日	19:30～20:30
													土・日	10:30～11:30	土・日・木	14:00～15:00	15:15～16:15	土	19:00～20:00
16(月)							ちびっこのびのびばあ〜く							はじめてエアロ	シェイプ・ヨガ				
17(火)			バレーボール	バドミントン					卓球			柔道・空手		各種武道	リフレッシュ体操	かんたんLOW	ステップベーシック	ボクササイズ	
18(水)								ちびっこのびのびばあ〜く						かんたんLOW	ZUMBA	シェイプ・ヨガ	LOW-HIベーシック		
19(木)			バスケットボール	バドミントン					卓球			柔道・空手		各種武道	シェイプ・ヨガ	はじめてエアロ	LOW-HIベーシック	パワーヨガ	
20(金)							ちびっこのびのびばあ〜く							リフレッシュ体操	かんたんLOW			バリエーションLOW	
21(土)														かんたんLOW	シェイプ・ヨガ	LOW-HIアドバンス	ステップベーシック		
22(日)														LOW-HIベーシック	パワーヨガ	バリエーションLOW			
23(月)	休 館 日																		
24(火)			バレーボール	バドミントン					卓球			柔道・空手		各種武道	リフレッシュ体操	かんたんLOW	ステップベーシック	ボクササイズ	
25(水)								ちびっこのびのびばあ〜く						かんたんLOW	ZUMBA	シェイプ・ヨガ	LOW-HIベーシック		
26(木)			バスケットボール	バドミントン					卓球			柔道・空手		各種武道	シェイプ・ヨガ	はじめてエアロ	LOW-HIベーシック	パワーヨガ	
27(金)							ちびっこのびのびばあ〜く							リフレッシュ体操	かんたんLOW			バリエーションLOW	
28(土)		バスケットボール	バドミントン	バレーボール	バドミントン				卓球			各種武道		各種武道	かんたんLOW	シェイプ・ヨガ	LOW-HIアドバンス	ステップベーシック	
29(日)														LOW-HIベーシック	パワーヨガ	バリエーションLOW			
30(月)							ちびっこのびのびばあ〜く							はじめてエアロ	シェイプ・ヨガ				
31(火)			バレーボール	バドミントン					卓球			柔道・空手		各種武道	リフレッシュ体操	かんたんLOW	ステップベーシック	ボクササイズ	

## ● 上記以外の室場

### トレーニングルーム

- ★ 利用時間は、休館日を除く9:00～21:50です。
- ★ 最終入場は21:30となります。

### サウナ室

- ★ 利用時間は、休館日を除く13:00～21:00です。
- ★ 最終入場は20:30となります。
- ★ 水・金曜日は女性専用の日です。
- ★ 水・金曜日以外は男性専用の日です。
- ★ 中学生以下の方はご利用できません。

### 弓道場

- ★ 弓道経験によって利用の可否が異なります。

### 会議室

- ★ 団体貸切利用のみ可能な室場です。

## ● 体育館等個人利用の注意事項

- ★ 運動しやすい服装と室内履きをご用意ください。
- ★ ちびっこのびのびばあ〜くは、小学校入学前のお子さまを対象としております。  
料金は100円です。(保護者は無料)
- ★ マットルーム券で、マットルームエクササイズのほかに4時間トレーニングルームをご利用いただけます。
- ★ ショートエクササイズは、トレーニング専用券・マットルーム券・各種定期券・回数券でご参加いただけます。

## ● プール個人利用の注意事項

- ★ 学年および時間帯により、下表のとおり入場制限がございます。

	9:30～18:00	18:00～21:45
小学3年生まで	保護者同伴	
小学校4～6年生	4年生以上2名で可	保護者同伴
中学生	1人で可	保護者同伴

- ★ 保護者とは、18歳以上の方です。  
保護者の方も水着を着用し一緒に入場していただきます。
- ★ 保護者1人に対して小学3年生以下の方3名まで入場できます。

## ● 個人利用料金表

回数券・定期券・フリーパス等もございますのでお問い合わせください。

	大人	中学生以下	シニア※
大体育室・小体育室 柔道場・剣道場・弓道場	350円	100円	100円
トレーニングルーム	350円	—	100円
マットルーム (全エクササイズ共通)	500円	—	500円
サウナ室	800円	—	800円
プール	300円	150円	150円

※ シニア料金は、江東区在住の65歳以上の方が対象です。

江東区スポーツ会館  
(3649) 1701