



# 10月9日(月・祝)

## 全館無料開放!!

### 競技場

※動きやすい服装、室内用運動靴をご持参下さい。



午前 9:00~12:00



午後 13:00~17:00



夜間 18:00~21:15



SSC光が丘主催

### 卓球



SSC光が丘主催

### バドミントン



SSC光が丘主催

### ソフトバレー



SSC光が丘主催

### キックターゲット



SSC光が丘主催

### ラケットテニス



SSC光が丘主催

パラリンピック競技

### ボッチャ



### 卓球



### バドミントン

屋内ランニングコースは終日(9:00~21:15)ご利用いただけます。



### 体力測定

※動きやすい服装、室内用運動靴をご持参下さい。

対象◆15歳(中学生は除く)~65歳の方

定員◆各回5名(予約申込制)

時間◆① 9:30~11:00

② 11:00~12:30

③ 13:00~14:30

④ 14:30~16:00

⑤ 16:00~17:30

所要時間は、1時間30分です。内容詳細については、受付までお問合せ下さい。



申込み◆10/1(日)~前日までに1階受付またはお電話にてご予約下さい。光が丘体育館 ☎03-5383-6611

### トレーニングルーム 【会員制】

※動きやすい服装、室内用運動靴をご持参下さい。

## 9:00~21:15

☆1回2時間まで無料でご利用いただけます。

★ご利用できるのは、15歳以上(中学生を除く)の練馬区在住・在勤・在学の方です。

★随時おこなっている利用説明を受けてください。

★詳しくは1階受付までお問い合わせください。



### 温水プール



## 9:00~21:15

☆1回2時間まで無料でご利用いただけます。

★水泳帽は必ず着用していただきますのでご持参ください。  
★小学3年生以下のお子様には18歳以上で水着を着た方の付添が必要です。(付添1名でお子様2名まで)



光が丘体育館  
☎03-5383-6611  
共催:SSC光が丘  
☎03-5968-1600

○●お願い●○ 駐車場は台数に限りがございますので、お車でのご来館はご遠慮ください。