

平成30年10月 競技場利用予定表 (フールは裏面)

光が丘体育館

Tel.03-5383-6611

開館時間 午前9時～午後9時30分

利用区分 時間帯	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 祝・月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水
午前 9:00～ 12:00		団体利用	バドミントン バレーボール 自主事業	22館親善卓球大会	卓球 団体	区民体育大会 (中学生個人戦・卓球)	区民大会 高校女子(バスケットボール)	体育の日 記念事業(無料開放)	休館日	バドミントン バレーボール 自主事業	団体利用	卓球 団体	年齢別ペア アマッチ卓球大会	休館日		団体利用	バドミントン バレーボール 自主事業	団体利用	卓球 団体	SSCキッズサッカー	第26回 ねりま体操フェスティバル		団体利用	バドミントン バレーボール 自主事業	団体利用	卓球 団体	SSCキッズサッカー	SSC少女バレー	休館日	団体利用	バドミントン バレーボール 自主事業
午後① 12:30～ 15:30	卓球	団体利用	バドミントン	22館親善卓球大会	卓球	区民体育大会 (中学生個人戦・卓球)	区民大会 高校女子(バスケットボール)	体育の日 記念事業(無料開放)	休館日	バドミントン	団体利用	卓球	年齢別ペア アマッチ卓球大会	休館日	卓球	団体利用	バドミントン	団体利用	卓球	第26回 ねりま体操フェスティバル	第26回 ねりま体操フェスティバル	卓球	団体利用	バドミントン	団体利用	卓球	SSCキッズサッカー	SSC少女バレー	休館日	卓球	バドミントン
午後② 16:00～ 18:00		団体利用 自主事業	バドミントン	22館親善卓球大会	バスケット ボール	区民体育大会 (中学生個人戦・卓球)	区民大会 高校女子(バスケットボール)	体育の日 記念事業(無料開放)	休館日	バドミントン	団体利用 ポッチャ	バスケット ボール	年齢別ペア アマッチ卓球大会	休館日		団体利用 自主事業	バドミントン	団体利用	バスケット ボール	SSCキッズサッカー	第26回 ねりま体操フェスティバル	第26回 ねりま体操フェスティバル	団体利用 自主事業	バドミントン	団体利用 ポッチャ	バスケット ボール	SSCキッズサッカー	SSC少女バレー	休館日	団体利用 自主事業	バドミントン
夜間 18:30～ 21:15	団体利用 (フットサル)	団体利用	SSCフットサル	団体利用 (フットサル)	バスケット ボール	SSCフットサル	区民大会 高校女子(バスケットボール)	体育の日 記念事業(無料開放)	休館日	SSCフットサル	団体利用 (フットサル)	バスケット ボール	年齢別ペア アマッチ卓球大会	休館日	団体利用 (フットサル)	団体利用	SSCフットサル	団体利用 (フットサル)	バスケット ボール	SSCキッズサッカー	第26回 ねりま体操フェスティバル	第26回 ねりま体操フェスティバル	SSCフットサル	団体利用 (フットサル)	バスケット ボール	SSCキッズサッカー	SSC少女バレー	休館日	団体利用 (フットサル)	SSCフットサル	団体利用 (フットサル)

今月の休館日
9日
(第2火曜日)

…個人利用枠
大会・教室などの後にある個人開放につきましては、それらの事業の進行状況により、開始時間が前後することがございますので、予めご了承ください。
一人でも多くの方に楽しんでいただくため、バドミントン・卓球は、時間帯を問わず1回の申し込みにつき、1時間以内でのご利用となります。利用終了時間の5分前に終了手続きをお願いします。
順番待ちの方がいない場合、継続利用できますが、その際も終了時間の5分前にメンバー全員が一度退場してから、継続利用の手続きをしてください。

屋内ランニングコースについて
軽いジョギング・ウォーキング用のコースです。(1周165M)
革靴など適さない履物でなければ、履きかえずにご利用いただけます。ご利用の際は、受付を済ませて受付でお渡しするバッジを見えるところに着けてください。
※大会時はご利用できませんのでご注意ください。⇒

…団体利用枠
月曜(夜間)・火曜・水曜(夜間)
木曜・金曜(午前)
※月・水の夜間はフットサル団体専用
利用日の7日前までに団体利用の申込みがない場合は、バドミントン等の個人利用に切り替えます。
…区主催事業等
大会等が早く終了した際に、バドミントン等の個人利用に切り替える場合があります。
SSC …総合型地域スポーツクラブ
SSC光が丘の事業の詳細については、03-5968-1600までお問合せ下さい。
…◆初心者バドミントン④
10月3・10・17・24・31日(水) 10:30～12:00
◆キッズダンス③
10月2・16・23・30日(火) 16:30～17:30
自主事業の詳細は体育館受付までお問合せ下さい。

健康体力相談室(予約制・無料)
健康体力相談・高齢者体力テストのいずれも**予約定員制**です。利用日前日までにお電話等でお申込み下さい。
6日(土)13:30～16:30 ◆内科的健康医事相談
◆運動トレーニング相談
27日(土)13:30～16:00 ○高齢者体力テスト
15:30～16:00 ◆内科的健康医事相談

😊 トレーニング室の利用について 😊
トレーニング室は**会員制**です。
ご利用できるのは、**15歳以上(中学生を除く)の区内在住・在勤・在学の方**です。
初めてご利用される際に、トレーニング室の利用説明を受けていただきます。下記のものをご持参ください。
●住所・生年月日の確認できる物(運転免許証、健康保険証、在勤(学)証明書 など) ●運動着 ●室内用運動靴
※トレーニング室利用料がかかります(75歳以上の方は無料)

光が丘体育館
練馬区光が丘4-1-4
Tel.03-5383-6611
開館時間 午前9時～午後9時30分

★競技場をご利用の際は、必ず**室内用運動靴**をご用意ください。
☆更衣室内は裸足か靴下でのご利用となります。シューズは内履きであってもご遠慮願います。
★貴重品は各自で管理ください。1階受付横に貴重品ロッカーがございます。
☆午後6時以降は小学生以下のお子様だけでは利用できません。18歳以上の付き添いが必要です。
★駐車場は台数に限りがございますので、お車での来館はご遠慮ください。