

# 平成31年1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 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 祝・月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木			
午前 9:00～ 12:00	年末年始休館日			初踊りフォークダンス大会	後期団体戦(卓球)	新春ダブルス卓球大会	卓球	団体利用	バドミントン <small>バレーボール 10時まで 自主事業</small>	団体利用	卓球	団体	バドミントン <small>SSCキッズサッカー</small>	東京都中学校バドミントン冬季大会シングルス	休館日			バドミントン <small>バレーボール 10時まで 自主事業</small>	団体利用	卓球	団体	SSCキッズサッカー	SSC少女バレー	区民体育大会(一般の部)①/2(キャッチバレー)	団体利用	バドミントン <small>バレーボール 10時まで 自主事業</small>	団体利用	卓球	団体	遊遊スクール <small>ジュニア育成推進事業 強化練習試合</small>	区民体育大会(一般の部)②/2(キャッチバレー)	団体利用	バドミントン <small>バレーボール 10時まで 自主事業</small>	団体利用
午後① 12:30～ 15:30	12月29日(土)～ 1月3日(木)まで 休館です。						卓球	団体利用	バドミントン	団体利用	卓球	バドミントン <small>卓球</small>	冬季バドミントン大会	休館日			バドミントン	団体利用	卓球	少年少女体操教室第三期①	卓球	団体利用	バドミントン	卓球	少年少女体操教室第三期②	卓球	団体利用	卓球	団体利用	卓球	団体利用	バドミントン	団体利用	
午後② 16:00～ 18:00	新年は 1月4日(金)より 開館致します。						卓球	団体利用	バドミントン <small>ポッチャ SSC</small>	団体利用	バスケット ボール	バドミントン		休館日			バドミントン	団体利用	卓球	少年少女体操教室第三期①	バスケット ボール	団体利用	バドミントン <small>ポッチャ SSC</small>	バスケット ボール	少年少女体操教室第三期②	バスケット ボール	団体利用	卓球	団体利用	卓球	団体利用	バドミントン	団体利用	
夜間 18:30～ 21:15			バドミントン <small>卓球</small>	バドミントン <small>卓球</small>	SSC フットサル		団体利用 (フットサル)	団体利用	SSCフットサル	団体(フットサル)	バスケット ボール	SSCフットサル	SSCフットサル		休館日			SSCフットサル	団体(フットサル)	バスケット ボール	SSCフットサル	SSCフットサル	SSCフットサル	バスケット ボール	SSCフットサル	SSCフットサル	SSCフットサル	団体利用 (フットサル)	団体利用	SSCフットサル	SSCフットサル	SSCフットサル	SSCフットサル	SSCフットサル

**今月の休館日**  
15日(第3火曜日)

**年始休館日**  
1日(火)～3日(木)

…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。

自主事業 …◆初心者バドミントン  
1月9・16・23・30日(水) 10:30～12:00  
◆キッズダンス  
1月22・29日(火) 16:30～17:30  
自主事業の詳細については、体育館受付までお問い合わせください。

**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。利用日前日までに電話等でお申込み下さい。

5日(土)13:30～16:30 ◆整形外科的健康医事相談  
◆運動トレーニング相談

19日(土)13:30～16:30 ◆内科的健康医事相談  
◆栄養相談

26日(土)13:30～16:30 ○高齢者体力テスト  
15:30～16:30 ◆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。