

【総合体育館 一般公開のお知らせ】

★どなたでもご利用いただけます。直接受付にお越しください★

【R4・3月22日～】

種目	曜日	時間	会場	備考				
卓球	水・金曜日を除く毎日	1時間交代	卓球室	卓球台 3台				
	月曜日	午後・夜間	主競技場	午後 8台 夜間 10台				
バドミントン	月曜日	午後・夜間(1時間交代)		午後 6面 夜間 5面				
	木曜日	午前・午後・夜間 (1時間交代)		8面				
バスケットボール	水曜日	午前		1面(定員35名)				
		14:30~18:00		2面【小学生/中・高校生(各35名)】				
		夜間		2面【第3・5/高校生以上(70名)】 2面【第1/高校生以上(35名) /高校生以上車いす(35名)】 1面【第2・4/高校生以上(35名)】				
バレーボール	水曜日	午前		柔・剣道場	1面(定員35名)			
	第2/4水曜日	夜間			定員70名			
器械体操	火曜日	夜間			定員70名 キッズコーナー有(満2歳~3歳まで)			
指導員による教室	火曜日	ソフトエアロビクス			9:30~10:30	定員70名(30分前より受付)		
		元気ハツラツ体操	10:30~12:00		定員70名(2歳半以上の幼児と保護者)			
		ウォーキングエクササイズ	13:30~14:30		定員100名(16時より受付)			
		親子体操	15:00~16:00		定員70名(30分前より受付)			
		小学生体操	16:15~17:45		定員70名(30分前より受付)			
ストレッチ&シェイプ	水曜日	ストレッチ&ソフトリズム	13:00~14:00		定員各50名 (30分前より受付)			
		腹筋同好会	9:45~10:45					
肩こり腰痛予防体操	月曜日	11:00~12:00	アーチェリー場	(詳しくは別紙をご覧ください) ※プールは時間によりコース制限有				
		13:45~14:45						
貯筋体操	火曜日	13:00~14:00			会議室			
		金曜日				13:15~14:15		
古典ヨガ	木曜日	11:30~12:30				アーチェリー場		
		13:15~14:45						
ころばん塾	水曜日	13:00~14:00					会議室	
リアルトレーニング		9:45~11:00						定員70名(30分前より受付)
筋コンディショニング &ストレッチ		20:15~21:00						定員25名(30分前より受付)
ピラティス		11:30~12:30						定員25名(30分前より受付)
プール		毎日	9:00~22:00	温水プール				
トレーニング	毎日	9:00~22:00	トレーニングルーム					
スタジオプログラム	毎日		トレーニングスタジオ					
アーチェリー	貸切日を除く毎日	午前・午後・*夜間 (夜間は18:00~21:30)	アーチェリー場	左記の種目はいずれも 登録認定証が必要です (講習会日程は下記)				
弓道			弓道場					
エアライフル			エアライフル場					

《費用》 高校生以上210円 / 小・中学生50円 / 幼児無料

《時間》 午前 9:00~12:00 / 午後 13:00~17:00 / 夜間 18:30~22:00 (最終退館22時30分)

《対象》 ※指導員による教室は、高校生相当以上になります(親子体操・小学生体操を除く)

《持ち物》 スポーツウェア・室内用シューズ・タオル 等

※ 祝日は、主競技場・柔・剣道場の一般公開はお休みです。

※ 夜間の小・中学生のご利用は保護者の同伴が必要です。

各種講習会 (予約制)

※必ず開始時間にお越しください。

種目	曜日	時間	会場	備考
アーチェリー	木曜日	19:00~21:00	アーチェリー場	対象：小学4年生以上の方 ※初心者の方は必ず開始時間にお越しください
	第1/3土曜日			
弓道	第1/3金曜日	19:00~21:00	弓道場	対象：高校生以上の方
エアライフル	第1/3木曜日	19:00~21:00	エアライフル場	対象：銃所持許可証をお持ちの方

《費用》 高校生以上210円 / 小・中学生50円 (保護者の方の同伴が必要です。)

江戸川区総合体育館

指定管理者: ミズノ・スターツグループ TEL 3653-7441

【一般公開 体操教室のご案内（主競技場/柔・剣道場/アーチェリー場）】

曜日	時間区分	時間	教室名	内容	会場	備考
月	午前	9:45~10:45	ストレッチ & ソフトリズム	ストレッチから始まり、リズムに合わせた簡単な体操をします。	柔・剣道場	定員数50名 (30分前より受付)
		11:00~12:00	腹筋同好会	腹筋捻転運動を中心に、お腹周りのシェイプアップを目指します。		定員数50名 (30分前より受付)
	午後	13:45~14:45	肩こり腰痛予防体操	ゆっくりとした音楽に合わせて、ストレッチをしたり身体を動かして、心地良い汗を流しましょう。		定員数50名 (30分前より受付)
火	午前	9:30~10:30	ソフトエアロビクス	軽快なリズムに合わせて行うシェイプアップエクササイズです。	主競技場	定員数70名 ※キッズコーナー有 (満2~3歳までのお子様)
		10:30~12:00	元気ハツラツ体操	肩こり・腰痛予防に効果があります。 テンポの良い音楽に合わせて日頃の運動不足を解消します。		
	午後	13:00~14:00	肩こり腰痛予防体操	ゆっくりとした音楽に合わせて、ストレッチをしたり身体を動かして、心地良い汗を流しましょう。	柔・剣道場	定員数50名 (30分前より受付)
		13:30~14:30	ウォーキングエクササイズ	様々な変化のウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチ等 身体づくり、ストレス解消を目的とした教室です。	主競技場	定員数70名 (30分前より受付)
		15:00~16:00	親子体操	幼児と保護者の方を対象に、運動に遊びの要素を入れながら 親子で仲良く、楽しく運動します。		定員70名 2歳半以上の幼児と保護者
		16:15~17:45	小学生体操	クラス分けし、跳び箱・鉄棒・トランポリン・マット運動等の 器械体操や、球技等のゲームを行います。		定員数100名 (16時より受付)
	夜間	18:30~22:00	器械体操	本格器材を設置し、監視補助員が常駐します。 ご自分のレベルに合わせてご利用ください。		定員数70名 (90分制)
水	午前	9:45~11:00	リアルトレーニング	ウォーキングやランニングの有酸素運動と、 体幹を中心とした筋力トレーニングを行い、メリハリボディを目指します。	アーチェリー場	30分前より受付、先着70名
		11:30~12:30	ピラティス	体幹部を強化し背骨の健康を保ちます。	会議室	定員数25名 (30分前より受付)
	午後	13:00~14:00	ストレッチ & シェイプ	ストレッチでしなやかな身体を目指しましょう。 簡単エクササイズでシェイプアップを目指します！	主競技場	定員数70名 (30分前より受付)
		13:00~14:00	ころばん塾	イスに座ったまま、体幹・脚のトレーニングで転倒や骨折の予防及び 運動機能低下に陥ることを防ぎます。	柔・剣道場	定員数50名 (30分前より受付)
		20:15~21:00	筋コンディショニング & ストレッチ	自分の体重を利用した筋力トレーニングと、ねじりを加えて じっくり時間をかけたストレッチで身体の調子を整えます。	会議室	定員数25名 (30分前より受付)
木	午前	11:30~12:30	低体力者のための貯筋体操	“貯筋”とは“貯え”いつまでもイキイキ生活することを目指す活動です！ 簡単に出来る体操から筋力トレーニングまで楽しく運動する教室です！	柔・剣道場	定員数50名 (30分前より受付)
	午後	13:15~14:45	古典ヨガ	月のリズムや東洋の知恵を学びつつ ヨガで心と身体を整えて癒していきます。		
金	午後	13:15~14:15	肩こり腰痛予防体操	ゆっくりとした音楽に合わせて、ストレッチをしたり身体を動かして、心地良い汗を流しましょう。	柔・剣道場	定員数50名 (30分前より受付)