

【総合体育館 一般公開のお知らせ】

2023.4月1日～

種目	曜日	時間	会場	備考	
卓球	水・金曜日を除く毎日	1時間交代制 午前・午後・夜間(18時～)	卓球室	4台(車イス優先1台)	
	月曜日	1時間交代制 午後・夜間(19時～)	主競技場	午後：8台(車イス優先2台)夜間：5台(10名)	
バドミントン	月曜日	午後・夜間(1時間交代)	主競技場	午後：6面 夜間：2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	主競技場	1面 定員50名	
		14:30～17:00		1面【小学生】定員50名	
		14:30～18:00		1面【中・高校生】定員50名	
		夜間		2面【高校生以上】定員100名 ※第1のみ車いすバスケット実施 1面【高校生以上】定員50名 1面【高校生以上車いす】定員35名	
バレーボール	月曜日	夜間	主競技場	1面 定員50名	
	水曜日	午前		※小中学生の夜間利用には保護者の同伴必要	
器械体操	火曜日	夜間	主競技場	定員100名	
ポッチャ	火曜日	13:00～16:50	会議室	定員20名程度	
指導員による教室	ソフトエアロピクス	火曜日	主競技場	定員各80名 (30分前より受付)	
	元気ハツラツ体操				
	ウォーキングエクササイズ				
	親子体操				
	小学生体操				
	ストレッチ&シェイプ				
	ストレッチ&ソフトリズム	月曜日	柔・剣道場	定員各60名 (30分前より受付)	
	シェイプアップ トレーニングpartⅡ				
	肩こり腰痛予防体操	月曜日	13:45～14:45	柔・剣道場	定員各60名 (30分前より受付)
		火曜日	13:00～14:00		
貯筋体操	木曜日	11:30～12:30	アーチェリー場	定員70名 (30分前より受付)	
		13:15～14:45			
ころばん塾	水曜日	13:00～14:00	会議室	定員各25名 (30分前より受付)	
リアルトレーニング		9:45～11:00			
筋コンディショニング &ストレッチ		20:15～21:00			
ピラティス		11:30～12:30			
プール	毎日	9:00～22:00	温水プール	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) (※トレーニングルームは登録制です)	
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) ※お電話又は窓口にてご予約下さい

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 ※初心者の方は第1/3土曜日をご予約下さい
	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(級位・段位お持ちの方)
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）】

R5.4~

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60名 (30分前より受付)
		11:00~12:00	シェイプアップトレーニングpart II	いろいろな筋力トレーニングを組み合わせ、全身のシェイプアップを目指します		
	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。	柔・剣道場	定員数60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80名 (30分前より受付)
		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60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80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80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。	主競技場	定員数100名 (30分前より受付)	
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	定員数70名 (30分前より受付)
		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80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60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60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60名 (30分前より受付)