2025年7月～8月実施

個人利用　開催スケジュール

開催区分	時　間	発券時間
昼間①	8:00~11:00	7:50~10:30
昼間②	11:30~14:30	11:00~14:00
昼間③	15:00~18:00	14:30~17:30
夜間	18:30~21:30	18:00~20:30

種　目　は、個人利用（一般公開）

種　目　は、個人利用（指導公開）

※事前予約制ではありません。
※指導公開では、指導員が実技指導、もしくは会場整理等を行います。
　指導員の指示に従って利用してください。
※区行事などにより、中止となる場合があります。
※祝日は、個人利用の開催がありません。
※用具の貸出しは、ありません。屋内用シューズ、ラケット、シャトル等、
必ずお持ちください。
※バスケットボール、ビームライフル銃のみ、お貸出しいたします。
※混雑時には、発券を停止し、入場制限をかける場合があります。
※卓球場、弓道場、アーチェリー場のみ、利用日8日前までに団体利用申込が
ない場合、個人利用に切り替えます。

利用料金

区分	金額
大人	300円
子ども	150円

弓道・アーチェリーの個人利用には、認定が必要です

✸ 印の指導公開時に認定会を行っています。

1週間先までの個人利用開催日程は、施設ホームページで
確認できます。
お電話でもご確認いただけます。
開催の有無、参加方法は、事前にご確認ください。

【施設ホームページ】

施設名	時間帯	日	月	火	水	木	金	土（第２・４）	土（第１・３・５）
主競技場	昼間①								
	昼間②								
	昼間③								
	夜間			バドミントン バスケットボール					
第２競技場	昼間①							ニュースポーツ 卓球	
	昼間②								
	昼間③								
	夜間			卓球			卓球		バドミントン
第１武道場	昼間①								
	昼間②								
	昼間③							柔道・合気道	
	夜間			柔道・合気道			柔道・合気道	柔道・合気道	
第２武道場	昼間①							剣道	
	昼間②							剣道	
	昼間③			拳法					
	夜間			剣道	拳法		剣道		
小体育室	昼間①								
	昼間②								
	昼間③							拳法	
	夜間							拳法	
第２小体育室	昼間①	卓球							
	昼間②	卓球							
	昼間③	卓球						卓球	卓球
	夜間	卓球						卓球	卓球
卓球場	昼間①			卓球			卓球	卓球	卓球
	昼間②			卓球			卓球	卓球	卓球
	昼間③			卓球				卓球	卓球
	夜間			リズム体操	卓球			卓球	卓球
エアライフル場	昼間①								
	昼間②								
	昼間③								ビームライフル
	夜間			エアライフル	ビームライフル		エアライフル		
弓道場	昼間①			弓道				弓道	弓道
	昼間②			弓道				弓道	弓道
	昼間③			弓道				弓道	弓道
	夜間			弓道	弓道		弓道	弓道	弓道
アーチェリー場	昼間①			アーチェリー	アーチェリー		アーチェリー	アーチェリー	アーチェリー
	昼間②			アーチェリー	アーチェリー		アーチェリー	アーチェリー	アーチェリー
	昼間③			アーチェリー	アーチェリー		アーチェリー	アーチェリー	アーチェリー
	夜間			アーチェリー	アーチェリー		アーチェリー	アーチェリー	アーチェリー

1時間制

教室開催時間
18:30～20:30
※時厳守

15:00～17:30で実施

✸ 第1,3火曜日のみ実施
18:30～19:30

✸ 11:30～13:00で実施

中央区立総合スポーツセンター
TEL　03－3666－1501