

2025年9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】

中央区立総合スポーツセンター

TEL 03-3666-1501

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			バスケットボール バドミントン					
第2競技場	昼間①							ニューススポーツ 卓球	
	昼間②								
	昼間③								
	夜間			剣道			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								
	昼間②								
	昼間③								
	夜間								
小体育室	昼間①								
	昼間②								
	昼間③								
	夜間								
第2小体育室	昼間①	卓球							
	昼間②	卓球	1時間制	火(第2・4) 隔週開催 教室開催時間 18:30～20:15 ※時間厳守					
	昼間③	卓球						拳法	卓球
	夜間	卓球		リズム体操				拳法	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			卓球	卓球			卓球	卓球
エアラフル場	昼間①								
	昼間②								
	昼間③								ビームラフル
	夜間			エアラフル	ビームラフル		エアラフル		
弓道場	昼間①			弓道				弓道	弓道
	昼間②		★ 第1,3火曜日のみ実施 18:30～19:30	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

★ 11:30～13:00 で実施