

# 2026年4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】

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								
	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	改修工事中							
	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						
	昼間③	卓球						拳法	卓球
	夜間	卓球						拳法	卓球
卓球場	昼間①			卓球			卓球	卓球	卓球
	昼間②			卓球		15:00~17:30で実施	卓球	卓球	卓球
	昼間③		教室開催時間 18:30~20:30 ※時厳守	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								
	夜間			エアライフル	ビームライフル		エアライフル		ビームライフル
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

★ 11:30~13:00で実施