# 荒川総合スポーツセンター　個人利用予定表（2026年6月）

※第一武道場・第二武道場・弓道場・スタジオは使用される前に一度お電話でご確認ください。　☎03-3802-3901
※令和７年6月より第2水曜日が休館日となります。ご注意ください。

時間区分　【午前】8:00～12:00　【午後1】12:30～15:00　【午後2】15:30～18:00　【夜間】18:30～22:15

2026/6/13更新

※終日開放の場合は時間区分毎の30分間も継続してご利用いただけます

| 6月 | | 大体育室 | | | | ジョギング走路（1周170m） | | | | 小体育室 | | | | 卓球場（11台のうちマシン2台） | | | | 第一武道場（板） | | | | 第二武道場（畳） | | | | 弓道場 | | | | スタジオ | | | | エアライフル場（5射座） | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3時間 一般 600円 中学生以下 200円 | | | | 時間制限なし 無料 | | | | 3時間 一般 600円 中学生以下 200円 | | | | 3時間 一般 500円 中学生以下 150円 | | | | 3時間 一般 500円 中学生以下 200円 | | | | 3時間 一般 500円 中学生以下 200円 | | | | 3時間 一般 400円 中学生以下 150円 | | | | 3時間 一般 400円 中学生以下 150円 | | | | 3時間 一般 600円 中学生 200円 | | | |
| | | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 |
| 11日 | 木 | バドミントン（4面） | | | バスケ（1面）18:30～ | | | | | | | | | 卓球 11:40～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12日 | 金 | バドミントン（4面） | | バレー（1面） | バレー（3面） | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 13日 | 土 | | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | エアライフル初回者講習 |
| 14日 | 日 | | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 15日 | 月 | バドミントン（4面） | | | | | | | | | | | | 卓球 11:40～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 16日 | 火 | バドミントン（4面） | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17日 | 水 | バドミントン（4面） | | | バレー（1面）19:00～ | | | | | バスケ（1面） | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 18日 | 木 | バドミントン（4面） | | | バスケ（1面）18:30～ | | | | | | | | | 卓球 11:40～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19日 | 金 | | バドミントン（4面） | バレー（1面） | バレー（3面） | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 20日 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00～ | | | | |
| 21日 | 日 | | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | エアライフル初回者講習 | | | |
| 22日 | 月 | バドミントン（4面） | | | | | | | | | | | | 卓球 11:40～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 23日 | 火 | バドミントン（4面） | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24日 | 水 | バドミントン（4面） | | | バレー（1面）19:00～ | | | | | バスケ（1面） | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 25日 | 木 | バドミントン（4面） | | | バスケ（1面）18:30～ | | | | | | | | | 卓球 11:40～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26日 | 金 | バドミントン（4面） | | バレー（1面） | バレー（3面） | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 27日 | 土 | | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00～ | | | |
| 28日 | 日 | | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビーム・パラ射撃個人利用 | | | |
| 29日 | 月 | バドミントン（4面） | | | | | | | | | | | | 卓球 11:40～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビームライフル | | | |
| 30日 | 火 | | | | | | | | | | | | | 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【表示案内】
・黒塗りの部分は、教室又は団体利用の為、個人利用はありません。種目の記載のある枠は該当種目での個人利用となります。
・第一武道場・第二武道場・弓道場・スタジオの「空白」は、2日前までに団体利用の申請がない場合、個人利用といたします。
・施設状況は前日まで変更になることがあります。
・最終受付は21:30までとなります。
・バスケットボール個人利用について　※2対2以上の練習（試合形式含む）はどちらも不可
入口を背に右側のゴールはシュート練習と1対1の両方が可、左側のゴールはシュート練習のみ可
・令和8年2月1日よりバレーボール個人利用についてルールが変更となります。（※コートを占有しての試合形式の利用は不可）
ネットを挟んでサーブ・アタック・レシーブなどの反復練習、ネットを挟まない片面でのラリー練習などは可

【利用上の注意事項】
・運動着、室内履きなど必要用具を持参ください。
・適宜水分補給など、自己で体調管理をお願いします。
・複数人で占拠しての利用、他者にご迷惑となる行為はご遠慮ください。

※お 知 ら せ※
・料金を払わないで利用している人がいます。利用中にチケットの確認をさせていただく場合がございます。ご協力下さい。
・令和7年6月より毎月第2水曜日が休館日となります。

・盗難防止を目的に貴重品ロッカーを活用下さい。
・施設内は「禁煙」となっております。
・不明点、お困りごとは、お近くのスタッフにお申出下さい。
・エアライフルは初回者講習会の受講が必要となります。
開催は毎月 第2 土曜日 18:30～22:15（予約制）
第3 日曜日 8:00～12:00（予約制）
※詳細はお問合せください。