荒川総合スポーツセンター　個人利用予定表（2026年11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

※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

2026/11/5更新

11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）			
		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			
		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
5日	木														卓　球 11:40～		
6日	金													卓　球			
7日	土													卓　球			
8日	日													卓　球			
9日	月	バドミントン（4面）													卓　球 11:40～		
10日	火	バドミントン（4面）												卓　球			
11日	水	休館日															
12日	木	バドミントン（4面）			バスケ（1面） 18:30～										卓　球 11:40～		
13日	金																
14日	土																
15日	日													卓　球			
16日	月	バドミントン（4面）													卓　球 11:40～		
17日	火	バドミントン（4面）												卓　球			
18日	水	バドミントン（4面）			バレー（1面） 19:00～					バスケ（1面）				卓　球			
19日	木	バドミントン（4面）			バスケ（1面） 18:30～										卓　球 11:40～		
20日	金	バドミントン（4面）		バレー（1面）	バレー（3面）									卓　球			
21日	土																
22日	日													卓　球			
23日	月													卓　球			
24日	火	バドミントン（4面）												卓　球			
25日	水	バドミントン（4面）			バレー（1面） 19:00～					バスケ（1面）				卓　球			
26日	木	バドミントン（4面）			バスケ（1面） 18:30～										卓　球 11:40～		
27日	金	バドミントン（4面）		バレー（1面）	バレー（3面）									卓　球			
28日	土													卓　球			
29日	日													卓　球			
30日	月	バドミントン（4面）													卓　球 11:40～		

		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 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
5日	木																				
6日	金																	ビームライフル			
7日	土																19:00～				
8日	日																	ビームライフル			
9日	月																	ビームライフル			
10日	火																				
11日	水																				
12日	木																				
13日	金																	ビームライフル			
14日	土																19:00～				エアライフル 初回者講習
15日	日																	エアライフル 初回者講習			
16日	月																	ビームライフル			
17日	火																				
18日	水																	ビームライフル			
19日	木																				
20日	金																	ビームライフル			
21日	土																19:00～				
22日	日																	ビーム・パラ射撃 個人利用			
23日	月																	ビームライフル			
24日	火																				
25日	水																	ビームライフル			
26日	木																				
27日	金																	ビームライフル			
28日	土																19:00～				
29日	日																				
30日	月																	ビームライフル			

【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。