

8月体育施設利用予定のご案内

◆弓道場 弓具の取り扱いに十分注意してご利用ください。（高校生以上300円・中学生以下100円）
ご利用には、4段以上の有資格者であるか、有資格者の付き添いが必要です。

※弓道場は団体貸切が入らなかった場合に個人開放（個）となります。

弓道場	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1区分 9:00~12:00		個	個	個	個	個	個	個	個			個	休 館 日	個		個			個	個	個	個		個	個		個	個	個	個	
2区分 12:20~15:20	個		個	個	個	個	個	個		個	個	個		個		個	個	個		個	個		個	個	個	個	個	個	個	個	個
3区分 15:40~18:40	個		個	個		個		個		個	個	個		個		個		個		個		個	個	個	個	個	個	個	個	個	個
4区分 19:00~22:00	個		個	個		個		個		個	個	個		個		個	個	個		個		個	個	個	個	個	個	個	個	個	個

◆卓球台貸し  コスミックでピンポンしよう！室内履きをお忘れなく！

【日時】	1日・8日・15日・29日 毎週木曜日(祝日等除く)区分制 ① 9:00~11:00 ② 11:00~13:00 ③ 13:00~15:00 ④ 15:00~17:00 ⑤ 17:00~19:00 ⑥ 19:00~20:30 ⑦ 20:30~22:00 すべて更衣時間含む	【料金】	完全入替制の区分貸出 1台1,000円/2時間 (ただし、19:00以降は1台750円/1.5時間) ◎参加方法…左記区分の15分前から受付を開始します。 1階券売機でチケットを購入し受付にお越しください。 ◎卓球用ラケット・ラージボール用ネットの無料貸出しあり。窓口にお声掛けください。 ◎ピンポン玉販売あり。2個300円。
	※ 22日(第4木曜日)はございません！		

◆スポーツフリー教室 どなたでも自由に参加できるプログラムです。室内履きをお忘れなく！

【種目】	バドミントン教室	バレーボール・ソフトバレーボール教室
【日時】	7日・21日 原則第1・3水曜日 10:00~12:00(6面) 9日・23日 原則第2・4金曜日 16:30~18:30(3面) 14日・28日 原則第2・4水曜日 19:00~21:00(6面)	バレーボール 6日・20日・27日 原則毎週火曜日(祝日等除く) 9:30~12:00 ソフトバレーボール 6日・20日・27日 原則毎週火曜日(祝日等除く) 19:00~21:45
【料金】	高校生以上 400円/中学生以下 100円 1階券売機でチケットを購入して、2階大体育室へお越しください。	
【その他】	初心者用のラケットの貸出しあります。 ※シャトルの販売もあります(1個500円)。	ボールの貸出しあります。

◆障がい者スポーツデー 室内履き、または水泳帽・水着をお忘れなく！

障がいのある方々にスポーツ活動を楽しんでいただく場として、交流を深める場としてご利用ください。

※水泳以外は事前に申込みが必要です。

【対象】	障がいのある方、リハビリを目的とした方、障がいのある方と一緒にスポーツ活動を楽しみたい方		
【種目】	卓球・ポッチャ ※要事前申込 (2階大体育室)	【日時】	24日(土) 10:00~11:30
	水泳 (地下1階プール1・2コース)		8月はお休みです(次回は9月3日(火)です) ※火曜・木曜(祝日等除く) 16:00~18:00
【料金】	100円(必要な介助者分は無料)		



◆ハンディキャップスイムデー

障がいのある方々が、温水プールで一緒に泳ぐ、歩くなど“水の効用”を楽しんでいます。※事前に申込みが必要です。

ご登録当日のご利用はできません。まずはお問い合わせください。

【対象】	障がいのある方とその介助者 (利用者1名に対し、介助者1名まで)		
【種目】	水泳 ※要事前申込 (地下1階プール)	【日時】	8月はお休みです。次回は9月22日(日)です。 ※第2・第4日曜日(祝日等除く) 9:00~11:00
【料金】	100円(必要な介助者分は無料)		

◆レガスポ! ~1回400円から気軽に受けられるスポーツプログラム~ 詳しくはパンフレットまたはウェブをご覧ください!

- ・事前申込は不要!当日チケットを購入して受付するだけで、ヨガやエアロピクス、ダンス、太極拳など多彩なスポーツが楽しめます。(先着順)
- ・お子様と一緒に受けられるプログラムや託児サービス(登録制)も充実。

