

4月体育施設利用予定のご案内

■ 弓道場個人利用(高校生以上300円・中学生以下100円)

弓道場は5~7人立28mです。弓道場は18歳以上の有段者(4段以上)であるか、18歳以上の有段者(4段以上)の付添が必要で
※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。



| 利用区分 | 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 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 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 | 日 |
| 1区分 9:00~12:00 | レ | 個 | 個 | 個 | 個 | | 個 | | | | | 個 | 個 | 個 | | | 個 | 個 | 個 | | 個 | | 個 | | 個 | 個 | 個 | 個 | | |
| 2区分 12:20~15:20 | ガ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | | 個 | | 休 | 個 | 個 | 個 | | | 個 | 個 | 個 | | 個 | | 個 | | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | | |
| 3区分 15:40~18:40 | ス | 個 | | 個 | | 個 | | 個 | | 館 | 個 | 個 | | | | 個 | 個 | 個 | | 個 | | 個 | | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | | |
| 4区分 19:00~22:00 | ま | 個 | | 個 | | | | 個 | 個 | 日 | 個 | | | | 個 | 個 | 個 | | | 個 | | 個 | | 個 | | | 個 | 個 | | |
| つ | つ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ 武道場・多目的広場 個人利用

5日前までに団体からの利用申請がなかった利用区分は個人利用になります。あらかじめご確認のうえご利用ください。

| | 第一武道場(畳) | 第二武道場(木床) | 多目的広場 | 幼児体育室 |
|------|--------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 利用種目 | 柔道、合気道など畳の上で裸足で行う武道種目 | 剣道、薙刀など木床の上で裸足で行う武道種目 | 小学生、中学生の一輪車、ローラースケートなど | 未就学児と保護者が自由に遊べる部屋です。壁一面のお絵描きボードもあります(1階受付で専用ペン貸出します)。 |
| 利用料金 | 一般300円/中学生以下100円 | | | 未就学児100円(保護者は無料) |
| 注意事項 | シューズ、上靴でのご利用や、音楽をかけたり、ダンス種目でのご利用はお断りしています。 | | 皆さんで譲り合ってご利用ください。幼児体育室は小学生以上の大きなお子さんのご利用をお断りしています。 | |

■ 大体育室

アイコン説明 下線付きは卓球教室あり※事前申込み/ 卓…卓球台貸し 羽…バドミントン 排…バレーボール ソ…ソフトバレーボール <…くるすぼ

| 利用区分 | 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 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 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 | 日 |
| 午前 | レ | | | 排 | 羽 | 卓 | | | | | 排 | | 卓 | | | | | 排 | 羽 | 卓 | | | | | 排 | | 卓 | | | |
| 午後 | ガ | | | | | 卓 | | | | 休 | | | 卓 | | | | | | | 卓 | | | | | | | | 卓 | | |
| 夕方 | ス | | | | | 卓 | | | | 館 | | | 卓 | 羽 | | | | | | 卓 | | | | | | | | < | 羽 | |
| 夜間 | ま | | | ソ | | 卓 | | | | | ソ | 羽 | 卓 | | | | | | ソ | | 卓 | | | | ソ | 羽 | < | | | |
| つ | つ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 卓球台貸し | バドミントン(申込不要) | バレーボール(申込不要) | 卓球教室(要申込) | くるすぼ (インクルーシブスポーツ) |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 利用種目 | 毎週木曜日(準備、片付け時間含む) ①9:00~11:00 ②11:00~13:00 ③13:00~15:00 ④15:00~17:00 ⑤17:00~19:00 ⑥19:00~20:30 ⑦20:30~22:00 実施当日の各回開始20分前より、1F入口にて、先着順で各回の整理券を配布します。(各27台/卓球教室開催時間帯は24台) ⑥⑦の時間帯は在住または在勤社会人優先あり。(各20台/卓球教室開催時間帯は17台)本人確認書類と社員証(名刺も可)をご持参ください。利用30分前から整理券を配布します。 ※27日は③までで終了です。 | 第1・3水曜日 10:00~12:00(6面) 第2・4金曜日 16:30~18:30(3面) 第2・4水曜日 19:00~21:00(6面) | ◇バレーボール 毎週火曜日 9:30~12:00 ◇ソフトバレーボール 毎週火曜日 19:00~21:45 | 6日、13日、20日 27日(木曜日) 夜間クラス 19:00~20:30 応募・詳細は広報紙またはウェブにて告知! | 障がいの有無にかかわらずスポーツを楽しめます。 ・卓球・ウエッジサッカー 毎月第4木曜日 ①17:00~18:30 ②19:00~20:30 ・卓球・ポッチャ 開催なし |
| 料金 | 完全入替制の区分貸出 1台 2時間1,000円/1.5時間(夜)750円 | 一回 高校生以上400円/中学生以下100円 | | | 100円 ※新宿区在住の障害者手帳をお持ちの方は無料 |
| 物品等 | 室内履きをお持ちください。ピンポン玉の販売(2個310円)あります。貸出用ラケット(無料)、ラージボールネット(無料) | 室内履き・ラケット・シャトルをお持ちください。(シャトル1個510円で販売あり) | 室内履きをお持ちください。貸出用ボール(無料)あり | | 室内履きをお持ちください。 |
| 注意事項 | 中学生以下が利用する場合、夏季18:00以降/冬季17:00以降は保護者の付添が必要で、祝祭日やイベント開催日は実施しません。 | | | | 初回到登録が必要です。 |

【お知らせ】次の手帳をご提示いただくと新宿区在住の方は各利用料金が無料になります(介助者1名は無料)。

※バドミントン・バレーボール・卓球教室を除く

○身体障害者手帳 ○愛の手帳(療育手帳) ○精神障害者保健福祉手帳

【問合せ】新宿コズミックセンター 03-3232-7701