7月利用時間割 【北区体育館 】

※運動用具に貸出しは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より実施いたしません。

※この時間割につきましては、やむを得ず変更する場合がございますのでご了承ください。

午 前 の 部

９：００～１２：３０

専用利用の場合 9:00～12:00

区分		競技室 A	競技室 B	体育室	格技室	ボクシング室（格技室2）	トレーニングデッキ
1	水	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
2	木	テニス	ソフトテニス	専用	格技系開放	格技系開放	専用
3	金	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
4	土	バスケットボール	バスケットボール	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
5	日	バスケットボール	バスケットボール	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
6	月	専用	バドミントン	バドミントン	からだすこやか健康ストレッチ はじめてのヨガ	格技系開放	専用
7	火	卓球	卓球 卓球中級・上級	専用	姿勢美体操	女性のための大人のクラシックバレエ入門	卓球
8	水	バドミントン	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	ブレスウオーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
9	木	バドミントン	テニス初心者 テニス初中級	卓球初心者・初級 卓球中級	らくらく健康エクササイズ ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	専用
10	金	バドミントン初心者 バドミントン中級	バドミントン	さわやか健康体操 体にやさしい健康体操	フラダンス	女性のための大人のクラシックバレエ初級 トウシューズクラス	専用
11	土	バスケットボール	バスケットボール	卓球	ヨガA ヨガB	格技系開放	卓球
12	日	バスケットボール	バスケットボール	中学生剣道練成大会北区予選会	格技系開放	格技系開放	専用
13	月	専用	バドミントン	バドミントン	からだすこやか健康ストレッチ はじめてのヨガ	格技系開放	専用
14	火	バドミントン	バドミントン 卓球中級・上級	専用	姿勢美体操	女性のための大人のクラシックバレエ入門	専用
15	水	卓球	テニス基礎コース初級 卓球上級	卓球	ブレスウオーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	卓球
16	木	バドミントン	テニス初心者 テニス初中級	卓球初心者・初級 卓球中級	らくらく健康エクササイズ ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	専用
17	金	バドミントン初心者 バドミントン中級	バドミントン	さわやか健康体操 体にやさしい健康体操	フラダンス	女性のための大人のクラシックバレエ初級 トウシューズクラス	専用
18	土	バスケットボール	バスケットボール	卓球	ヨガA ヨガB	格技系開放	卓球
19	日	バスケットボール	バスケットボール	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
20	月	専用	バドミントン	バドミントン	からだすこやか健康ストレッチ はじめてのヨガ	格技系開放	専用
21	火	卓球	卓球 卓球中級・上級	専用	姿勢美体操	女性のための大人のクラシックバレエ入門	卓球
22	水	バドミントン	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	ブレスウオーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
23	木	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
24	金	バスケットボール	バスケットボール	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
25	土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
26	日	バスケットボール	バスケットボール	太極拳検定対策講習会	格技系開放	格技系開放	専用
27	月	施設整備日					
28	火	バドミントン	バドミントン 卓球中級・上級	専用	姿勢美体操	女性のための大人のクラシックバレエ入門	専用
29	水	卓球	テニス基礎コース初級 卓球上級	卓球	ブレスウオーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	卓球
30	木	バドミントン	テニス初心者 テニス初中級	卓球初心者・初級 卓球中級	らくらく健康エクササイズ ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	専用
31	金	バドミントン初心者 バドミントン中級	バドミントン	さわやか健康体操 体にやさしい健康体操	フラダンス	女性のための大人のクラシックバレエ初級 トウシューズクラス	専用

午 後 の 部

１３：００～１７：００

専用利用の場合 13:00～17:00

ジュニアスポーツ教室 15:50～18:00 一般利用はできません

区分		競技室 A	競技室 B	体育室	格技室	ボクシング室（格技室2）	トレーニングデッキ	ジュニアスポーツ教室 競技室A
1	水	バドミントン	バドミントン	バドミントン～15時 ジュニアヒップホップ	格技系開放	格技系開放	専用	
2	木	卓球	卓球	卓球 卓球マシン	運動あそび い･ろ･は	格技系開放	卓球	
3	金	卓球	卓球	卓球	体操キッズ	格技系開放	卓球	
4	土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用	
5	日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球	
6	月	卓球	少人数制テニス初級・初中級・中級	卓球(マシン)～16時 ジュニアバドミントン初中級	キッズJAZZヒップホップ ジュニアJAZZ ヒップホップ	格技系開放	卓球	
7	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	専用	ジュニアバドミントン初心者・初級
8	水	16時まで卓球	15時まで卓球 DO!スポKIDS	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	卓球	ジュニアテニス中級
9	木	16時まで卓球	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～16時 ジュニア卓球	運動あそび い･ろ･は	格技系開放	卓球	ジュニアバドミントン中級
10	金	バドミントン上級	15時まで卓球 ジュニアミニバスケットボール	15時まで卓球 ジュニアJAZZ ヒップホップ	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球	ジュニアテニス初心者A・B
11	土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用	
12	日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球	
13	月	卓球	少人数制テニス初級・初中級・中級	卓球(マシン)～16時 ジュニアバドミントン初中級	キッズJAZZヒップホップ ジュニアJAZZ ヒップホップ	格技系開放	卓球	
14	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	卓球	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	卓球	ジュニアバドミントン初心者・初級
15	水	16時までバドミントン	バドミントン	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	専用	ジュニアテニス中級
16	木	16時まで卓球	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～16時 ジュニア卓球	運動あそび い･ろ･は	格技系開放	卓球	ジュニアバドミントン中級
17	金	バドミントン上級	15時まで卓球 ジュニアミニバスケットボール	15時まで卓球 ジュニアJAZZ ヒップホップ	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球	ジュニアテニス初心者A・B
18	土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用	
19	日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球	
20	月	卓球	少人数制テニス初級・初中級・中級	卓球(マシン)～16時 ジュニアバドミントン初中級	キッズJAZZヒップホップ ジュニアJAZZ ヒップホップ	格技系開放	卓球	
21	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	専用	ジュニアバドミントン初心者・初級
22	水	16時まで卓球	卓球	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	卓球	ジュニアテニス中級
23	木	バスケットボール	バスケットボール	太極拳連盟	格技系開放	格技系開放	専用	
24	金	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球	
25	土	バスケットボール	バスケットボール	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球	
26	日	卓球	卓球	太極拳検定対策講習会	格技系開放	格技系開放	卓球	
27	月	施設整備日						
28	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	卓球	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	卓球	ジュニアバドミントン初心者・初級
29	水	16時までバドミントン	15時までﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ DO!スポKIDS	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	専用	ジュニアテニス中級
30	木	16時まで卓球	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～16時 ジュニア卓球	運動あそび い･ろ･は	格技系開放	卓球	ジュニアバドミントン中級
31	金	バドミントン上級	15時まで卓球 ジュニアミニバスケットボール	15時まで卓球 ジュニアJAZZ ヒップホップ	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球	ジュニアテニス初心者A・B

夜 間 の 部

※小学生は保護者同伴の場合のみ利用可能
中学生は19時まで、それ以降は保護者の方が窓口まで送迎してください。

１７：３０～２１：００

専用利用の場合 18:00～21:00

区分		競技室 A	競技室 B	体育室	格技室	ボクシング室（格技室2）	トレーニングデッキ
1	水	バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング	卓球
2	木	卓球	卓球	空手	少林寺拳法	格技系開放	卓球
3	金	バスケットボール	バスケットボール	剣道	18時～ 合気武道	格技系開放	卓球
4	土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
5	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
6	月	フットサル	ジュニアテニス初心者 大人のナイトテニス	ジュニアバドミントン中上級 男性のための健康体操ヨガ	18時15分～ 格技系開放	格技系開放	卓球
7	火	18時15分～ テニス	テニス	ソフトヨガ ピラティス	18時15分～ 柔道	18時～ ボクシング	卓球
8	水	18時15分～ バドミントン	18時～ バドミントン	剣道	合気道	ボクシング ソフトボクシング	卓球
9	木	18時15分～ バドミントン	バドミントン	18時～ 空手	少林寺拳法	格技系開放	卓球
10	金	18時～ ソフトテニス	18時～ ソフトテニス	18時～ 剣道	18時～ 合気武道	格技系開放	卓球
11	土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
12	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
13	月	フットサル	ジュニアテニス初心者 大人のナイトテニス	ジュニアバドミントン中上級 男性のための健康体操ヨガ	格技系開放	格技系開放	卓球
14	火	18時15分～ バレーボール	バレーボール	ソフトヨガ ピラティス	18時15分～ 柔道	18時～ ボクシング	卓球
15	水	18時15分～ バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング ソフトボクシング	卓球
16	木	18時15分～ 卓球	卓球	18時～ 空手	少林寺拳法	格技系開放	卓球
17	金	18時15分～ バスケットボール	18時～ バスケットボール	18時～ 剣道	18時～ 合気武道	格技系開放	卓球
18	土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
19	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
20	月	フットサル	ジュニアテニス初心者 大人のナイトテニス	ジュニアバドミントン中上級 男性のための健康体操ヨガ	格技系開放	格技系開放	卓球
21	火	18時～ テニス	テニス	ソフトヨガ ピラティス	18時15分～ 柔道	18時～ ボクシング	卓球
22	水	18時15分～ バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング ソフトボクシング	卓球
23	木	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
24	金	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
25	土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
26	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
27	月	施設整備日					
28	火	18時～ バレーボール	バレーボール	ソフトヨガ ピラティス	柔道	ボクシング	卓球
29	水	18時15分～ バドミントン	18時15分～ バドミントン	剣道	合気道	ボクシング ソフトボクシング	卓球
30	木	18時15分～ バドミントン	バドミントン	18時～ 空手	少林寺拳法	格技系開放	卓球
31	金	18時～ ソフトテニス	18時～ ソフトテニス	18時～ 剣道	18時～ 合気武道	格技系開放	卓球