

屋内施設スケジュール

★…要事前申込 詳細は開催施設へ問い合わせ、お申込みください。 ●…教室(指導員付き) ●…個人開放 ●…キッズ対象教室
 ★マークのついたイベントに関しては事前申込が必要です。 詳細は開催施設へ問い合わせ、お申込みください。 ★事前予約は令和5年9月25日(月)9時より各施設へお電話または直接受付でお申込みください

文京総合体育館

競技場	バドミントン個人開放	バドミントン個人開放	バスケットボール個人開放	バスケットボール個人開放			
武道場(畳)	むかしあそび *けん玉、コマ、お手玉、ゴムダンなど、どなたでもお楽しみいただけます!						
武道場(床)	★なわとび① 年中~年長(定員15名)	★なわとび② 小学1~4年生(定員15名)	★Kids HipHop 小学生(定員15名)	★Kids HipHop 中学生(定員15名)			
アーチェリー・弓道場	★アーチェリー教室① 小学4年生~中学生(定員10名)	★アーチェリー教室② 成人(定員10名)	アーチェリー個人開放① 承認書が発行されている方 限定	アーチェリー個人開放② 承認書が発行されている方 限定			
卓球場	卓球 個人開放① (9:15~10:30)	卓球 個人開放② (10:45~12:00)	卓球 個人開放③ (12:15~13:30)	卓球 個人開放④ (13:45~15:00)	卓球 個人開放⑤ (15:15~16:30)		
トレーニングルーム	トレーニングルーム一般開放(16:45退室)						
スポーツ多目的室	★①トレーニングパーソナル	★②トレーニングパーソナル	★③トレーニングパーソナル	★④トレーニングパーソナル			
プール	★キックシェイプ 中学生除く15歳以上(定員15名)	★ズンバ 中学生除く15歳以上(定員15名)	自重トレーニング・ストレッチエリアとして開放				
	★Gymstick™H2O① (9:30~10:30) 中学生を除く15歳以上(定員16名)	★種目別レッスンFr プール 無料開放 11:00~15:45退水 *毎時55分、5分間の休憩時間あり	★種目別レッスンBc	★種目別レッスンFly	★種目別レッスンBr	★スタートレッスン	★Gymstick™H2O② (16:00~17:00) 中学生を除く15歳以上(定員16名)

文京スポーツセンター

競技場	バドミントン個人開放① (9:30~10:30)	バドミントン個人開放② (10:45~11:45)	★須賀泰子さんバドミントン教室 14:00~16:00 小学3~6年生(定員48名)		バドミントン 初心者
剣道場	★親子ハッピー体操 0歳~年長(定員10組)	★kids エアロピク 小学生(定員15名)	★kids チアダンス① 年長~小学2年生(定員15名)	★kids チアダンス② 小学生(定員15名)	
柔道場	むかしあそび *けん玉、コマ、お手玉、ゴムダンなど、どなたでもお楽しみいただけます!				
弓道場	弓道教室 (10:00~12:00) 中学生を除く15歳以上(定員15名)		弓道 個人開放 承認書が発行されている方 限定		
スポーツ多目的室	インボディー無料測定 ※12時以降はトレーニングルームで測定します		★サーキットトレーニング 中学生除く15歳以上(定員15名)	★ヨガ 中学生除く15歳以上(定員15名)	
卓球場	卓球 個人開放 ①7台 (9:15~10:15)	卓球 個人開放 ②7台 (10:30~11:30)	★和太鼓ピクス (定員①② 8組 ③④ 各15名)		
会議室	[VR]スロット (10:00~10:20)	[VR]HIT (10:30~11:00)	[VR]初級エアロ (11:15~12:00)	[VR]ビューティー シェイプダンス (12:15~13:00)	[VR] リフレッシュヨガ (13:15~14:00)
トレーニングルーム	トレーニングルーム一般開放(16:45退室)				
プール	★長谷川涼香選手による水泳教室 9:15~10:45 小・中学生対象(定員60名)	★長谷川涼香選手による水泳教室 11:15~12:30 中学生を除く15歳以上対象(定員40名)	プール 無料開放 13:00~16:45退水 *毎時55分、5分間の休憩時間あり		
教育の森公園	どなたでも! 50M走タイム トライアル①	どなたでも! ソフトボール 投げ①	どなたでも! 50M走タイム トライアル②	どなたでも! ソフトボール 投げ②	

江戸川橋体育館

競技場	★ビーチボール教室 定員:18名	レク・ニュースポーツ開放 (ポップアップ・カローリング)	★ミニテニス教室 定員:各20名 ①親子(小学1~3年)の部 ②小学4年~中学生の部	ゴールボール・サウンド テーブルテニス 体験会(自由参加)		
剣道場	パワーヨガ 15歳以上(定員20名)	ピキナー 15歳以上(定員20名)	初めてヒップホップ 15歳以上(定員20名)	ヨガ 15歳以上(定員20名)		
柔道場	個人開放	コンディショニングSt 15歳以上(定員20名)	リズム体操&コーディネーション 15歳以上(定員20名)	ピラティス 15歳以上(定員20名)		
多目的室	高齢者向け 簡単トレーニングマシン体験会			卓球開放①(2台) 13:30~14:30	卓球開放②(2台) 14:45~15:45	卓球開放③(2台) 16:00~17:00

屋外施設スケジュール

竹早テニスコートは当日9時15分より予約受付開始となります。詳細はお問合せください

小石川運動場

竹早テニスコート	1コート 2コート 3コート 4コート 5コート	硬式テニス開放	硬式テニス開放	硬式テニス開放	軟式テニス開放	軟式テニス開放	軟式テニス開放	軟式テニス開放	軟式テニス開放	
運動場	A B C D 管理棟	★永島昭彦さん×東京コナイティFFCによる 親子サッカー大会 4歳~年長の親子 定員2組(約50名)	★多嶋昭彦さん×東京コナイティFFCによる Jリサッカー大会(初心者対象) ①小学1~2年生定員18名(1回実行) ②小学3~4年生定員18名(1回実行)	グラウンド一般開放(16:30退場) *未就学児が利用される場合は必ず保護者の方が付き添っていただくようお願いいたします。		グラウンド一般開放(16:30退場) ★4歳~小学3年生(定員50名)				
スポーツひろば	スラックライン体験会 自由参加(9:30~15:00) ボルダリング体験会 自由参加(9:30~15:00 対象:未就学児)									
六義公園運動場	ローラースポーツ体験会自由参加(9:00~15:00 対象:3歳~小学3年生)									
後楽公園少年野球場	ボールあそび 個人開放 (注意)ボールの貸出はありません。 ボール以外の持ち込みNG(硬球・バット・ラケット等不可)									
	★とびばこてつぼう教室 4歳~年長(定員20名)	★とびばこてつぼう教室 小学1~小学3年生(定員20名)	キャッチボール広場(15:30退場)						屋外イベントの雨天判断は 東京ドームグループ 公式LINE等で発信します	