

4月から一般公開個人利用の 利用時間区分、制限人数等が一部変更になります。

【バレーボール】月曜日			
区分	利用時間枠（変更なし）	コート	定員
午前	9:00-13:00	1面	40名
午後	13:00-15:20	1面	40名
	15:30-18:00	1面	40名
夜間	18:10-20:10	2面	80名
	20:30-22:30	2面	80名

【バスケットボール】木曜日			
区分	利用時間枠	コート	定員
午後	13:00-15:40 (高校生以上)	2面	80名
	15:50-17:50 (小中学生)	2面	80名
夜間	18:00-22:30 (高校生以上) ※19:45頃から21:15頃は ゲーム（1面開催）	2面	80名

【卓球 小体育室】金曜日			
区分	利用時間枠	台	定員
全て	変更なし	12台	なし

※卓球室、バドミントン（大体育室・小体育室）
の一般公開についてはこれまで通りです。

江戸川区スポーツセンター 大体育室・小体育室・卓球室・一般公開利用タイムテーブル

※大会等の開催により一般公開が中止になる場合がございます。別紙「一般公開中止のお知らせ」をご覧ください。 2023年4月 版

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日						日曜日/祝日	
	大体育室	卓球室	大体育室	卓球室	大体育室	卓球室	大体育室	卓球室	小体育室	第1土曜日	第2土曜日	第3土曜日	第4土曜日	第5土曜日	土曜日	小体育室	卓球室
9:00																	
10:00	9:00 ～ 13:00		9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 13:00	9:45 ～ 10:45 元氣わわく体操		9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 13:00		9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 13:00		9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 13:00
11:00	バレーボール 1面		バドミントン 8面	卓球 8台			卓球 8台	卓球 8台		バドミントン 4面	バドミントン 4面		バドミントン 4面	バドミントン 4面	卓球 8台	バドミントン 4面	卓球 8台
12:00																	
13:00	13:00 ～ 15:20		13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00			13:00 ～ 15:40	13:00 ～ 18:00		13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00		13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00
14:00	バレーボール 1面	13:00 ～ 18:00					バスケット ボール 2面 (高校生以上)	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00				13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00
15:00		卓球 8台	バドミントン 8面	卓球 8台			15:50 ～ 17:50	13:00～ 18:00 卓球 12台		バドミントン 4面	バドミントン 4面		バドミントン 4面	バドミントン 4面	卓球 8台	バドミントン 4面	卓球 8台
16:00	15:30 ～ 18:00				16:00 ～ 17:00 小学生体操		バスケット ボール 2面 (小中学生)						ゴール ボール				
17:00	バレーボール 1面																
18:00							18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30									
19:00	18:10 ～ 20:10	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	バスケット ボール 2面 (高校生以上)	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 21:30	18:00 ～ 21:30
20:00	バレーボール 2面									18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30		18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	バドミントン 4面	卓球 8台
21:00	20:30 ～ 22:30	卓球 8台	バドミントン 8面	卓球 8台	バドミントン 8面	卓球 8台	※ゲーム時間 19:45頃～ 21:15頃 (1面のみ)	卓球 12台		18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30		18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30	卓球 8台		
22:00	バレーボール 2面									18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30		18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30			
30										18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30		18:00 ～ 22:30	18:00 ～ 22:30			

①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアーに男性、女性更衣室がございます。
- ・参加時はジャージ・トレーニングウェア等の運動に適した服装のみとさせていただきます。
- ・『室内シューズ』はお手元に持ち、外履きで2階総合受付にお越しください。
- ・ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。 ※上記区分枠ごとに利用料金が発生いたします。

- ・2階『総合受付』前に設置してある券売機にて利用券をお買い求めください。
- | | |
|-------|---------------------------------|
| 高校生以上 | ¥210 |
| 小中学生 | ¥50 (小中学生のみでのご利用は18:00までとなります。) |
| 幼児 | 無料 (保護者の付き添いが必要となります。) |

ご利用手順

	卓球	バドミントン	バレーボール	バスケットボール	元気わくわく体操	小学生体操	バラスポーツ
服装	<p>・スポーツウェア ・室内用スポーツシューズ</p> <p>・バレーボール、バスケットボールはボールが必要です。</p> <p>・バスケットボールは夜間ゲーム開催時間以外は個人練習のみとなります。</p> <p>・ラケット、ボール等、各種レンタル（有料）がございます。</p> <p>※スーツ・学生服・Yシャツ・スカート・デニム素材・伸縮性のない服装・通気性のない服装・不衛生な服装でのご利用はできません。</p>					<p>・動きやすい服装</p>	<p>・スポーツウェア</p> <p>・室内用スポーツシューズ</p>
手順	<p>先着順で案内致します。</p> <p>↓</p> <p>開始時間前にお越しの場合は並んでお待ちください。開始時間30分程度前(午前の部は開館後)に整理券を配布し、記載されている番号順にお呼びして受付します。</p> <p>↓</p> <p>メンバー全員の服装と室内シューズの有無を確認させていただきます。</p> <p>↓</p> <p>券売機で購入したチケットのご提出をお願いします。</p> <p>↓</p> <p>受付・移動時間を含めて1時間のご利用案内をさせていただきます。番号札を持って台・コートへご移動ください。</p> <p>↓</p> <p>終了時間になりましたら番号札を持って受付にお越しください。</p>	<p>先着順で案内致します。</p> <p>1区分バレーボールは1面40名、バスケットボールは80名までのご利用となります。</p> <p>↓</p> <p>開始時間前にお越しの場合は並んでお待ちください。開始時間30分程度前(午前の部は開館後)に整理券を配布し、記載されている番号順にお呼びして受付します。</p> <p>↓</p> <p>服装と室内シューズ・ボールの有無を確認させていただきます。</p> <p>↓</p> <p>券売機で購入したチケットのご提出をお願いします。</p> <p>↓</p> <p>コートへご移動ください。</p> <p>↓</p> <p>終了時間になりましたら速やかにご退室ください。</p> <p>※バスケ夜間19:45頃～21:15頃はゲームを行います。(1面のみ)</p>	<p>券売機で購入したチケットを提出します。</p> <p>↓</p> <p>領収書を受け取ります。</p> <p>↓</p> <p>3階指導員に領収書の提示をお願いします。</p> <p>↓</p> <p>体育館入口で室内シューズに履き替えてお待ちください。</p>	<p>券売機で購入したチケットを提出します。</p> <p>↓</p> <p>領収書を受け取ります。</p> <p>↓</p> <p>3階指導員に領収書の提示をお願いします。</p>	<p>バラスポーツ一般公開参加ご希望の方は</p> <p><u>事前にスポーツセンターにご連絡下さい。</u></p> <p style="text-align: center;">TEL 03-3675-3811</p>		
時間	<p>初回1時間、延長30分毎に区分終了時刻まで</p>	<p>区分終了時刻まで</p>	<p>9:45～10:45</p>	<p>16:00～17:00</p>	<p>シッティングバレーボール (第1土曜日18時～)</p> <p>車いすバスケットボール (第2土曜日18時～)</p> <p>ゴールボール (第3土曜日13時～・第4土曜日18時～)</p> <p>ブラインドサッカー (第3土曜日18時～)</p>		

一般公開利用タイムテーブル ～スタジオ～

2023.4～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日															
	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース														
9:00	インストラクター変更 9:20～10:10 70名 ヨガ 斉藤 綾子	×	9:20～10:10 70名 いきいき体操 滝口 まゆみ	○	9:20～10:10 70名 エアロピクス入門 千葉 清之	×	9:45～10:45 120名 元気わくわく体操 倉治 久美子	○	9:20～10:10 70名 元気UPエアロ 磯辺 律子	×	9:20～10:10 70名 ラテンエアロ 高木 優子	○	9:20～10:10 70名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子	×	9:20～10:10 70名 健康体操 SANA													
10:00																10:25～11:15 70名 ZUMBA DAN DAN	10:30～11:15 70名 エアロピクス初級 千葉 清之	10:25～11:15 40名 STEP 石黒 織恵	10:25～11:15 70名 美容バレエ 鈴木 江梨子	10:25～11:15 70名 ヨガ 大澤 祥	10:25～11:15 70名 らくらくエアロ 高木 優子							
11:00																教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室
12:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
13:00	13:30～14:20 70名 ハピネスエアロ 千葉 清之	NEW	13:00～14:00 70名 やさしいヨガ EMI	○	13:00～14:00 70名 ストレッチ& ペリーダンス入門 NOARA	×	教室	○	13:30～14:20 70名 健康のびのび体操 石黒 織恵	×	13:00～14:00 70名 やさしい太極拳 藤澤 徹	○	教室	○	13:30～14:30 障害者ダンス教室 ※第2のみ実施													
14:00																教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室
15:00																教室	教室	15:00～15:40 親子体操 (定員20組) 石井 千鶴	×	教室	×	教室	×	教室	×	教室	×	教室
16:00	×	×	教室	×	教室	×	16:00～17:00 小学生体操 (定員30名)	×	教室	×	教室	×	教室	×	教室													
17:00	教室	教室	教室	×	教室	×	教室	×	教室	×	教室	×	教室	×	教室													
18:00	18:30～19:15 70名 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	NEW	18:30～19:20 70名 ZUMBA GOLD 豊田 洋子	○	18:30～19:20 70名 ヨガ 高橋 優	×	インストラクター変更	18:30～19:10 70名 はじめてフラ 黒相 由紀美	×	18:30～19:20 70名 かんたんエアロ 高木 優子	○	18:30～19:10 70名 シェイプボディメイク 笠原 敏晴	○	18:00～18:50 70名 ヨガ 長沼 千絵														
19:00															教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室	
20:00															19:35～20:25 70名 エンジョイエアロ 高木 優子	19:35～20:25 70名 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	19:35～20:25 40名 STEP 佐々木 清子	×	19:25～20:15 70名 アロハフラ 黒相 由紀美	×	19:35～20:25 40名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子	×	19:25～20:15 70名 キックシェイプ 笠原 敏晴	×	19:25～20:15 70名 キックシェイプ 笠原 敏晴	×	19:25～20:15 70名 キックシェイプ 笠原 敏晴	○
21:00	○	○	20:40～21:30 70名 ビューティーヨガ 松岡 真理	○	20:40～21:30 70名 ZUMBA DAN DAN	○	教室	○	20:40～21:30 70名 ヨガ 新島 美香	○	教室	○	教室	○	教室													
22:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													

一般公開利用スペース早見表	
○	⇒ 全て使用可能
×	⇒ 全て使用不可
	⇒ 室内シューズ必要

江戸川区スポーツセンター 一般公開（常時開催） 教室

場所	曜日	時間			定員	分	教室名	靴	運動強度	教室内容
		開始	～	終了						
みんなの スポーツルーム	月	9:20	～	10:10	70名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		10:25	～	11:15	70名	50	ZUMBA	○	★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
		13:30	～	14:20	70名	50	ハピネスエアロ	○	★★	初中級レベルのクラスです。様々な動きを楽しみましょう！
		18:30	～	19:15	70名	45	ボクシングフィットネス	○	★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
		19:30	～	20:20	70名	50	エンジョイエアロ	○	★★★	中級レベルのクラスです。慣れている方向けにおススメです。
	火	9:20	～	10:10	70名	50	いきいき体操	×	★	健康維持・増進、肩・膝・腰痛などの予防と解消の簡単な全身運動です。初心者の方におすすめ！
		10:25	～	11:15	70名	50	ピラティス	×	★★	呼吸法を重視し、均整のとれたボディラインをつくります。リラクゼーション効果もあり！
		13:00	～	14:00	70名	60	やさしいヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		18:30	～	19:20	70名	50	ZUMBA GOLD	○	★★	ラテンや世界中の音楽とダンスを使ったダンスフィットネスです。シニアやダンス初心者向けのプログラムです。
		19:35	～	20:25	70名	50	ボクシングフィットネス	○	★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
	水	20:40	～	21:30	70名	50	ビューティーヨガ	×	★★★	深い呼吸法と共にポーキング。男性にも体脂肪減少、メタボ対策効果あり！
		9:20	～	10:10	70名	50	エアロピクス入門	○	★★	基礎からゆっくり行います、初めての方におすすめ！楽しく汗を流しましょう！
		10:30	～	11:15	70名	45	エアロピクス初中級	○	★★★	エアロピクスに慣れてきて、更なる向上を目指す方におすすめ！
		13:00	～	14:00	70名	60	ストレッチ＆ベリーダンス入門	×	★★	アラビアのダンスエクササイズ。ベリーとは『お腹』を意味し、シェイプアップ・体幹強化に効果あり。
		15:00	～	15:40	20組	40	親子体操	×	★	【2歳6ヶ月～】マット・跳箱・鉄棒を使って親子で運動しましょう！
18:30		～	19:20	70名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。	
大体育室	水	19:35	～	20:25	40名	50	STEP	○	★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		20:40	～	21:30	70名	50	ZUMBA	○	★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
みんなの スポーツルーム	木	9:45	～	10:45	120名	60	元気わくわく体操	○	★★	ウォーキング・リズム運動を取り入れて楽しくエクササイズしていきましょう！！
		16:00	～	17:00	30名	60	小学生体操	×	★	跳び箱やマット、鉄棒の一般公開利用が可能です。監視員が安全に利用をサポートします。
	金	9:20	～	10:10	70名	50	元気UPエアロ	○	★★	エアロピクスと筋力トレーニングで元気UP！！
		10:25	～	11:15	40名	50	STEP	○	★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		13:30	～	14:20	70名	50	健康のびのび体操	×	★	柔軟体操やリズム運動で健康維持・増進を図ります。
		18:30	～	19:10	70名	40	はじめてフラ	×	★	初級レベルのやさしいフラです。
		19:25	～	20:15	70名	50	アロハフラ	×	★★	ハワイ・空・海・花・自然が好きな方。笑顔で踊って心身ともにリフレッシュ！
	土	9:20	～	10:10	70名	50	ラテンエアロ	○	★★	サルサなど小気味よいラテンの音楽でエアロピクスを行います。
		10:25	～	11:15	70名	50	美容バレエ	×	★	バレエを通じて美しい姿勢、カラダのバランスを整えるエクササイズ。
		13:00	～	14:00	70名	60	やさしい太極拳	×	★	ゆったりとした動きで呼吸を整え、体内の経路（気血）の流れを良くします。
		18:30	～	19:20	40名	50	かんたんエアロ	○	★★	初級レベルのクラスです。初心者の方におススメです。
		19:35	～	20:25	70名	50	脂肪燃焼プログラム	○	★★★	台を使って有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。
	日	20:40	～	21:30	70名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		9:20	～	10:10	70名	50	脂肪燃焼プログラム	○	★★	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。
		10:25	～	11:15	70名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
11:30		～	12:20	70名	50	フリースタイルダンス	○	★★	様々なジャンルの要素を取り入れ、楽しく踊ります♪	
18:30		～	19:10	70名	40	シェイプボディメイキング	○	★★	お腹、下半身の脂肪燃焼を助けるスクワットで、楽しくリズミカルに体幹からダイエット！	

☆注意事項☆

・1階スタジオ開催教室は1階みんなのスポーツルーム受付、3階大体育室開催教室は2階受付へそれぞれ利用チケットをご提出ください。

・教室開始15分後からのご参加は、安全性に欠け、運動効果も十分に望めませんので、ご注意ください。

各教室定員70名 ※(水)(木)STEP・(金)脂肪燃焼プログラムは40名