

戸越体育館フリー利用予定表

		時間	火	水	木	金	土
競技場	午前	9:00~11:30		レディースフィットネス 10:00~11:30			第4/障害者スポーツ 9:30~11:30
	午後1	12:00~14:30	グランドフィットネス 13:15~14:45	バドミントン	卓球	卓球(半面)	
	午後2	15:00~17:30		バドミントン	卓球	卓球(半面)	
	夜間	18:00~21:00	第1・3/バスケットボール 第2・4/バレーボール 18:30~	バドミントン	卓球		
卓球レク室	午前	9:00~11:30	卓球		日本民踊 9:30~		
	午後1	12:00~14:30					
	午後2	15:00~17:30		セルフケアストレッチ 15:00~			
	夜間	18:00~21:00		社交ダンス 19:00~	リフレッシュ体操 19:00~		
武道場	午前	9:00~11:30					
	午後1	12:00~14:30					
	午後2	15:00~17:30					
	夜間	18:00~21:00		柔道(柔道場) 19:30~	剣道(剣道場) 19:00~		

※小学生の夜間利用は午後6時30分まで、中学生は午後8時まで(バドミントンは、中学生・高校生午後7時まで)