

# 2019年 10月 ~ 2020年 1月 体育室 個人利用 スケジュールのご案内

IKE・Bizの体育室を個人の皆様にご利用頂ける日程です。

利用をご希望の方は、当日直接1F貸室受付までお越しください。



※人数に限りがあります。定員以上になりますと個人利用ができません。ご了承ください。

	月曜日	水曜日	土曜日
	夜間 (17:30~21:30)	午後 (13:00~17:00)	【卓球、ボルダリング限定】 午後 (13:00~17:00)
10月	7日、21日	2日、9日、16日、23日、30日	5日、19日、26日
11月	4日、18日	6日、13日、20日、27日	2日、9日、16日、30日
12月	2日、16日	4日、11日、18日、25日	7日、14日、28日
1月	6日、20日	8日、15日、22日、29日	4日、11日、18日、25日

《利用料》 一般：400円/名

※65歳以上の区民の方は200円/名

## 《利用可能種目》

### 卓球



※当館所有のラケット等はございません。  
卓球用ラケット・ピンポン球は各自ご用意ください。※卓球台1台300円

### ボルダリング

※4歳以上の方がご利用できます。小学生以下の方のご利用には、18歳以上の保護者の同伴が必要です。保護者1名につき、こども2名が入場できます。

### ヨガ・ストレッチ・その他軽体操



※土曜午後以外でご利用いただけます。  
※ヨガマットのご用意がございます。

#### 《注意事項》

- ご利用者はスポーツに適した服装と室内シューズをご用意ください。更衣室をご利用いただけます。
- 球技は鏡があるため、不可としています。

体育室の予約が入っていない利用区分も個人でご利用いただけます。  
前日夜18時に個人利用時間が確定いたしますので、  
お電話でお問い合わせください。  
電話：03-3980-3131

