【令和7年度 体育館等の一般使用】

ひとりでも気軽にスポーツできる『一般使用』を活用しよう!

「一般使用」とは、個人で気軽にスポーツに親しむことができるよう、登録手続きやさざんかねっとでの事前予 約なしでスポーツ施設を使用することです。体育館ごとに実施している種目や利用できる曜日が決まっていま

- ・用具の貸出を行います。室内用のシューズは各自ご用意ください。 ・利用料金は、2時間ごと**1日6枠(午前①・②、午後①・②、夜間①・②)**に分かれています。4時間同じ種目を行う場合でも、**1枠2時間ごとの完全入替制**となります。
- ・荻窪体育館・高円寺体育館は、選挙執行時には使用できません。あらかじめご了承ください。

 • =	-やポー	 - T-P-

会場 曜日 時間区分 第1日曜 午前①・2 午後①・2 年後①・2 第3日曜 午後①・2 第3日曜 午後①・2 第3日曜 午後①・2 第3日曜 午前①・2 第4土曜 午後①・2 第4上曜 年後①・2 夜間①・2 第1日曜 午前①・2 変間①・2 第1日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第1日曜 年後①・2 第3日曜 午前①・2 第2土曜 午後①・2 第1日曜 午前①・2 第1日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第1日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2 第3日曜 午前①・2	卓球 &ラージボール卓球				
# 1 日曜	会場	曜日	時間区分		
 第3日曜 午後①・② 第3日曜 午後①・② 第4土曜 午前①・② 第3日曜 午後①・② 第2土曜 午後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 午後①・② 第2水曜 夜間①・② 第1日曜 午前①・② 第2土曜 な間①・② 第1日曜 午前①・② 		₩ 4 □ □	午前①・②		
第4土曜 午前①・② 第3水曜 午後①・② 第3水曜 午後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 午後①・② 第2水曜 夜間①・② 第1中曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 午前①・② 第2土曜 午後①・② 第1水曜 午後①・② 第1上曜 午後①・② 第1水曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第2土曜 午後①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・② 第4土曜 午前①・② 第4土曜 午前①・②		第1口唯	午後①・②		
第3水曜 午後①・② 第2土曜 午後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 午後①・② 第2水曜 夜間①・② 第2水曜 夜間①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 夜間①・② 第1水曜 午後①・② 第1水曜 午後①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午後①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②	高円寺	第3日曜	午後①・②		
第2土曜 午後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 存後①・② 第2水曜 夜間①・② 第4水曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第3水曜 午前①・② 第1日曜 午後①・② 第2土曜 午前①・② 第4土曜 存間①・② 第1水曜 午後①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第2日曜 夜間①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②		第4土曜	午前①•②		
第3日曜 午前①・② 第4土曜 午後①・② 第2水曜 夜間①・② 第1日曜 午前①・② 第1小曜 午前①・② 第3水曜 午前①・② 第1日曜 年後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 夜間①・② 第1水曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第1日曜 午後①・② 第2土曜 午後①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・② 第4土曜 午前①・②		第3水曜	午後①・②		
荻窪 第4土曜 第2水曜 第4水曜 第1日曜 第11日曜 第3水曜 第3水曜 第1日曜 第2土曜 第2土曜 第2土曜 第2土曜 年前①・② 第1日曜 第2土曜 第4土曜 校①・② 第1日曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・②		第2土曜	午後①・②		
第2水曜 第4水曜 夜間①・② 第1日曜 第1日曜 第3水曜 大宮前 第1日曜 第3水曜 午前①・② 第1日曜 第2土曜 上井草 第2土曜 第3日曜 午後①・② 第3日曜 第4土曜 99上年 午後①・② 第1水曜 午後①・② 第1日曜 水福 第3日曜 第3日曜 午前①・② 第1日曜 永福 第3日曜 第3日曜 夜間①・② 夜間①・② 第4土曜		第3日曜	午前①•②		
第4水曜 夜間①・② 第1日曜 午前①・② 第1水曜 午前①・② 第3水曜 午前①・② 第1日曜 年後①・② 第2日曜 午後①・② 第4日曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第2日曜 午後①・② 第1日曜 午前①・② 第2日曜 午後①・② 第3日曜 夜間①・② 第4日曜 午前①・②	荻窪	第4土曜	午後①・②		
第4水曜 第1日曜 第1水曜 第3水曜 第3水曜 第3水曜 第1日曜 第2土曜 第2土曜 第4土曜 第2土曜 が正寺 第4土曜 7年 第1水曜 第4土曜 7年 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・②		第2水曜			
大宮前 第1水曜 第3水曜 第1日曜 第1日曜 第1日曜 第2土曜 第4土曜 李4土曜 李1水曜 李4土曜 李60 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1本曜 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年		第4水曜	KINO E		
大宮前 第1水曜 第3水曜 午前①・② 第1日曜 第2土曜 午後①・② 第3日曜 午前①・② 第4土曜 夜間①・② 第1水曜 午後①・② 第1水曜 午前①・② 第1日曜 午前①・② 第2土曜 午後①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・② 第4土曜 午前①・② 第4土曜 午前①・②		第1日曜	午前①•②		
第1日曜 第2土曜 第3日曜 第4土曜 9年2土曜 9か正寺 午後①・② 第3日曜 第4土曜 第4土曜 第4土曜 第1水曜 年後①・② 第1水曜 年後①・② 第1世曜 年後①・② 第1世曜 年後①・② 第2土曜 年後①・② 第3日曜 夜間①・② 第3日曜 夜間①・② 第3日曜 下前①・② 第3日曜 下前①・② 第4土曜 下前①・②	大宮前	第1水曜	1 80 C C		
上井草 第2土曜 第3日曜 午後①・② 第4土曜 第2土曜 午前①・② 妙正寺 第4土曜 第4土曜 第1水曜 夜間①・② 第1日曜 第2土曜 52 午後①・② 第3日曜 63 夜間①・② 第3日曜 64 夜間①・② 第4土曜 7 午前①・②		第3水曜	午前①・②		
上井卓 第3日曜 第4土曜 午前①・② 第2土曜 存間①・② 第4土曜 夜間①・② 第1日曜 午前①・② 第2土曜 午後①・② 第2土曜 午後①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②		第1日曜			
第3日曜 第4土曜 第2土曜 午前①・② 第2土曜 妙正寺 第4土曜 第4土曜 夜間①・② 年後①・② 第1日曜 年前①・② 第2土曜 京3日曜 夜間①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②	F 井 草	第2土曜	午後①・②		
第2土曜 午前①・② 勢正寺 第4土曜 夜間①・② 第1水曜 午後①・② 第1中曜 午前①・② 第2土曜 午後①・② 第2土曜 存間①・② 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②	- //+	第3日曜			
第2土曜 第4土曜 夜間①・② 第1水曜 午後①・② 第1日曜 午前①・② 第2土曜 午後①・② 京3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②		第4土曜	午前①•②		
第1水曜 午後①・② 第1日曜 午前①・② 第2土曜 午後①・② 永福 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②		第2土曜	1 83 (-)		
第1日曜 午前①② 第2土曜 午後①② 永福 第3日曜 夜間①② 第4土曜 午前①②	妙正寺	第4土曜	夜間①・②		
第2土曜 午後①・② 永福 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②		第1水曜			
永福 第3日曜 夜間①・② 第4土曜 午前①・②		N. I			
第4土曜 午前①・②					
	永福		夜間①・②		
第3水曜 夜間①・②					
		第3水曜	夜間①・②		

パドミントン				
会場	曜日	時間区分		
	第2土曜			
高円寺	第3日曜	午前①•②		
	第4土曜			
	第1日曜	午後①・②		
荻窪	第2土曜	夜間①・②		
	第4土曜	IXIII () · (2)		
	第1日曜	午後①・②		
大宮前	第2土曜	夜間①・②		
八百前	第3日曜	午後①・②		
	第3水曜	1120-6		
	第2土曜	夜間①・②		
上井草	第3日曜			
	第4土曜	午前①•②		
	第2土曜			
妙正寺	第1水曜			
	第3水曜	夜間①・②		
	第1日曜			
永福	第2土曜	午前①・②		
/N™	第3日曜	שיישו שיי		
	第3水曜	夜間①・②		

バスケットボール

ハスケットホール				
会場	曜日	時間区分		
	第1日曜			
高円寺	第2土曜			
回口寸	第1水曜	夜間①・②		
	第3水曜	1文间① 2		
大宮前	第4土曜			
八古則	第1水曜			
	第1日曜	午前①・②		
上井草	第4土曜			
	第1水曜	夜間①・②		
妙正寺	第2土曜			
Ş II Y	第3日曜	午前①・②		
永福	第2土曜	夜間①・②		
	第3日曜	午後①・②		
	第4土曜	夜間(1)・(2)		
	第1水曜	KINU C		

フェンシング

会場	曜日	時間区分
大宮前	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	夜間①・②

表中の 色が付いている時間帯 は、スポーツアドバイザーの配置日

バウン	ドテニス

	ハンファノーク	`
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1日曜	午後①・②
同川寸	第3日曜	
荻窪	第4水曜	午後①・②
大宮前	第4土曜	
上井草	第2土曜	午前①・②
工开早	第3水曜	一明(1)-(2)
妙正寺	第2土曜	
粉正寸	第1水曜	午後①・②
永福	第4土曜	

ミニテニス

会場	曜日	時間区分
高円寺	第4土曜	
回川寸	第1水曜	午後①・②
荻窪	第2水曜	
大宮前	第3日曜	
上井草	第2土曜	午前(1)・(2)
工开早	第3水曜	一明(1)、亿
	第1日曜	
妙正寺	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	午前①•②

パドルテニス

会場	曜日	時間区分		
高円寺	第2土曜	午前①•②		
回川寸	第3水曜	午後①・②		
荻窪	第3日曜	午後①・②		
大宮前	第1水曜	午後①・②		
上井草	第4土曜	1800		
工开早	第1水曜	午前①・②		
妙正寺	第3水曜			
永福	第1日曜	午後①・②		
水 抽	第4土曜			

バレーボール

会場	曜日	時間区分
大宮前	第2土曜	
妙正寺	第1日曜	午後①・②
汐止寸	第4土曜	
永福	第1水曜	午前(1)・(2)
小田	第3水曜	שיישו שיים ו

ソフトバレーボール

曜日	時間区分
第1日曜	午前①・②
第4土曜	午後①・②
第3日曜	午前①・②
第2土曜	午後①・②
	第4土曜 第3日曜

インディアカ

会場	曜日	時間区分
高円寺	第4土曜	午後(1)・(2)
回口寸	第1水曜	1120-6
大宮前	第3日曜	午前①・②
上井草	第1日曜	
工开早	第3水曜	午後①・②
永福	第2土曜	

フットサル

271 770		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
荻窪	第1日曜	夜間①・②
	第3日曜	
大宮前	第1日曜	
妙正寺	第3日曜	

ビーチコート種目【永福のみ】

		M 7 Z
種目	曜日	時間区分
ビーチテニス	第1日曜	午後①・②
ビーチサッカー	第2土曜	午前①・②
ビーチバレー	第4工唯	夜間①・②
ビーチバレー	第4土曜	午前①・②
ビーチテニス	- 54 上唯	午後①・②
ビーチバレー	第2火曜	夜間②
ビーチサッカー	第4金曜	夜間(1)・②

利用料金	大人	1回(2時間) 200円
	小・中学生	1回(2時間) 100円
利用	区分	時間
	午前①	9:00~11:00
	午前②	11:00~13:00
時	午後①	13:00~15:00
間	午後②	15:00~17:00
	夜間①	17:00~19:00
	夜間②	19:00~21:00

ユニカール

会場	曜日	時間区分
荻窪(小体育室)	第1日曜	午後①・②
	第2十曜	午前(1)・(2)

ダンス

会場	曜日	時間区分
大宮前(小体育室)	第2土曜	午後①・②
		夜間①・②
	第3日曜	年後①・②

ソシアルダンス

会場	曜日	時間区分
荻窪(小体育室)	第1日曜	午前①・②
狄達(小仲月至)	第2土曜	午後②
大宮前(小体育室)	第3日曜	午前①•②

スノも運動庁場のスノナー製徒田

子ども運動広場&子ども一般使用		
会場	曜日	時間区分
荻窪(体育室)※	第2水曜	
狄连(仲月至/次	第4水曜	午後①・②
上井草(体育室)※	第1水曜	
上井草(小体育室)	第4土曜	午前②
妙正寺(小体育室)	第2水曜	午後(1)・(2)
妙正寺(小体育室)※	第4水曜	1120-6
妙正寺(体育室)※	第1日曜	午前①・②
永福 (ビーチコート)	第3木曜日 4~6月、10~12月	
永福 (小体育室)	第3木曜日 7~9月、1~3月	午後①・②

気功

会場	曜日	時間区分
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②

太極拳

会場	曜日	時間区分
	第1日曜	午前①・②
荻窪(武道場)	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	夜間①・②
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①•②

空手

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第1日曜	午前①•②
狄注(风坦场)	第4土曜	一明(1)、亿
上井草(小体育室)	第2土曜	夜間①・②

剣道

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第2土曜	夜間(1)・(2)
上井草(小体育室)	第4土曜	文明して

なぎなた

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第2土曜	午前①・②
	第3日曜	午前①•②
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①

合気道

会場	易	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②	
	第2土曜	午前①•②	
	第3日曜	午後①・②	
	第4土曜	夜間(1)・(2)	
上井草(小	本育室)	第2土曜	IXIII U · C

圣省

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道堤)	笙2十曜	夜間①•②

居合道

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第4土曜	午前①・②
上井草(小体育室)	另4工唯	午後①

武道タイム

会場	曜日	時間区分
大宮前(武道場)	第1日曜	午後①・②
八百削(风垣物)	お「口唯	夜間(1)・②