

別紙① ○×表 (1/5(木)～2/1(水)(予定))

<重要>

- ・ 東京都在住/在勤・在学の方のみ利用可能
- ・ 1日に1つの時間帯利用可能
- ・ 複数施設の利用可
- ・ 時間帯入れ替え制
- ・ 定員制(団体利用のスポーツ施設は除く)

- ... 個人利用可能
 - × ... 利用不可
 - 団体 ... 団体利用可能(個人利用不可)
 - 教室 ... 申込必須教室。個人・団体利用不可
 - 教室 ... 申込不要教室。対象の制限がある可能性有
- 必ず「教室カレンダー」をご確認ください

| | 受付開始 | 利用 | 完全退館時間 |
|------|-------|---------------------------|--------|
| 午前の部 | 8:45 | 9:00～11:30 | 12:00 |
| 午後の部 | 12:45 | 13:00～16:00(プールのみ15:50終了) | 16:15 |
| 夜間の部 | 16:45 | 17:00～20:00(プールのみ19:50終了) | 20:30 |

※プールのみ毎時50分～00分は休憩時間のため入水不可

| | 1月5日(木) | | | 1月6日(金) | | | 1月7日(土) | | | 1月8日(日) | | | 1月9日(月) | | | 1月10日(火) | | | 1月11日(水) | | |
|---------|---------|----|----|---------|----|----|---------|----------|----------|---------|----|----|---------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|
| | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 |
| プール | × | ○ | 団体 | 団体 | ○ | 団体 | 団体 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 団体 | ○ | ○ | 休館日 | | | 休館日 | | |
| 体育館 | 団体 | ○ | ○ | ○ | 団体 | 団体 | ○ | 協会 事業 | 協会 事業 | ○ | 教室 | ○ | ○ | ○ | 団体 | | | | | | |
| 卓球室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| STT室 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| トレーニング室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | | | | | | |

| | 1月12日(木) | | | 1月13日(金) | | | 1月14日(土) | | | 1月15日(日) | | | 1月16日(月) | | | 1月17日(火) | | | 1月18日(水) | | |
|---------|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|
| | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 |
| プール | ○ | ○ | 団体 | 団体 | ○ | 団体 | 団体 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 団体 | 教室 | ○ | 教室 | ○ | ○ | 休館日 | | |
| 体育館 | 教室 | 団体 | ○ | ○ | 教室 | 団体 | 支援 事業 | 教室 | 団体 | ○ | 教室 | 団体 | × | ○ | 団体 | ○ | 団体 | ○ | | | |
| 卓球室 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| STT室 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | | | |
| トレーニング室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |

| | 1月19日(木) | | | 1月20日(金) | | | 1月21日(土) | | | 1月22日(日) | | | 1月23日(月) | | | 1月24日(火) | | | 1月25日(水) | | |
|---------|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|
| | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 |
| プール | ○ | ○ | 団体 | 団体 | ○ | 団体 | 団体 | ○ | ○ | 協会事業 | | | ○ | 団体 | ○ | ○ | ○ | 団体 | 休館日 | | |
| 体育館 | 団体 | ○ | ○ | ○ | 教室 | 団体 | ○ | 教室 | 団体 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | 団体 | ○ | 団体 | ○ | | | |
| 卓球室 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| STT室 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | | | |
| トレーニング室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | | | |

| | 1月26日(木) | | | 1月27日(金) | | | 1月28日(土) | | | 1月29日(日) | | | 1月30日(月) | | | 1月31日(火) | | | 2月1日(水) | | |
|---------|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|---------|----|----|
| | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 |
| プール | ○ | ○ | 団体 | 団体 | ○ | 団体 | 団体 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 団体 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休館日 | | |
| 体育館 | 団体 | 教室 | ○ | ○ | ○ | 団体 | ○ | 団体 | ○ | ○ | ○ | 団体 | × | ○ | 団体 | ○ | 団体 | ○ | | | |
| 卓球室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | 教室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 教室 | | | |
| STT室 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | | | |
| トレーニング室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |

※12/28(水)～1/4(水)は休館日です。年始は1/5(木)から開館いたします。