

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																						
			木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土																						
多目的 アリーナ	午前	9:00 ～ 12:00	団 体 利 用	バドミ ント ン	SSC	SSC	卓 球	団 体 利 用	SSC	団 体 利 用	ス ポ ー ツ 初 心 者	SSC	休 館 日	団 体 利 用	SSC	団 体 利 用	ス ポ ー ツ 初 心 者	SSC	薫 風 杯 バ レ ー ボ ー ル 大 会	団 体 利 用	は つ ら つ	SSC	団 体 利 用	ス ポ ー ツ 初 心 者	SSC	団 体 利 用	卓 球	バ ド	SSC	団 体 利 用	SSC	団 体 利 用	ス ポ ー ツ 初 心 者	SSC	SSC																				
	午後①	12:30 ～ 15:30		SSC		池田 体 操 教 室			卓 球		バ ド	SSC			池田 体 操 教 室		卓 球	バ ス ケ ット	SSC		池田 体 操 教 室	卓 球		バ ス ケ ット	SSC						池田 体 操 教 室		卓 球	バ ス ケ ット		SSC	池田 体 操 教 室	卓 球	バ ス ケ ット	SSC	池田 体 操 教 室	卓 球	バ ス ケ ット	SSC	池田 体 操 教 室	卓 球	バ ス ケ ット	SSC							
	午後②	16:00 ～ 18:00		SSC		SSC			バ レー		バ ド	SSC			SSC		SSC	SSC	SSC		SSC	SSC		SSC	SSC						SSC		SSC	SSC		SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC					
	夜間	18:30 ～ 21:30		SSC		SSC			バ ド		バ ス ケ ット	SSC			SSC		SSC	SSC	SSC		SSC	SSC		SSC	SSC						SSC		SSC	SSC		SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC				
	武道場	午前		9:00 ～ 12:00		団 体 利 用			自主 事 業		武 道 等	自主 事 業			団 体 利 用		SSC	団 体 利 用	自主 事 業		SSC	武 道 等		団 体 利 用	SSC						団 体 利 用		自主 事 業	SSC		武 道 等	団 体 利 用	自主 事 業	SSC	団 体 利 用	SSC	団 体 利 用	自主 事 業	SSC	武 道 等	団 体 利 用	自主 事 業	SSC	団 体 利 用	SSC	武 道 等	SSC	武 道 等		
午後①	12:30 ～ 15:30	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等			武 道 等	武 道 等		武 道 等		武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等		武 道 等		武 道 等	武 道 等	武 道 等			武 道 等		武 道 等			武 道 等				武 道 等		武 道 等		武 道 等			
午後②	16:00 ～ 18:00	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等			武 道 等	武 道 等		武 道 等		武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等		武 道 等		武 道 等	武 道 等	武 道 等			武 道 等		武 道 等			武 道 等				武 道 等		武 道 等		武 道 等		武 道 等	
夜間	18:30 ～ 21:30	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等		武 道 等	武 道 等			武 道 等	武 道 等		武 道 等		武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等	武 道 等		武 道 等		武 道 等	武 道 等	武 道 等			武 道 等		武 道 等			武 道 等				武 道 等		武 道 等		武 道 等		武 道 等	武 道 等

※白ぬき以外の時間帯での個人利用はできません。

※卓球・バドミントン個人利用時には、利用時間帯の区分はありません。

※月曜日午後②のバスケは小学生のみ利用が可能です。（保護者の利用も可能です。）

水曜日夜間のバスケは中学生以上のみ利用が可能です。

※団体利用は利用日の7日前までに予約が無い場合、個人利用となります。

※自主事業については直接お問い合わせください。

（東京ドームグループで行うレッスン・教室です。）

施設利用上のお願い

●多目的アリーナ、トレーニング室をご利用の際は室内シューズをご用意ください。

●地下及び2階は土足厳禁です。

●午後6時以降は小学生以下のお子様だけでは利用できません。

18歳以上の保護者の付き添いが必要です。

●毎月第二月曜は休館日となります。（祝・祭日にあたる場合は翌日になります。）

予定は変更になる場合があります。

あらかじめご了承ください。



HPはこちら

LINE登録はこちら



※SSC事業については03-5848-9151までお問い合わせください。

（火～金14：00～16：00、水・金19：00～21：00、土10：00～12：00）

多目的アリーナ			
ジュニアスポーツ	月曜 午後②	卓球	金曜 午後①
9人制バレーボール	水曜 午前	楽しく遊ぼう	金曜 午後②
小学生テニス	水曜 午後②	親子ミニバスケットボール	金曜夜間 第1・3週
多目的アリーナ		誰でも運動が好きになる	
Jrバレー	土曜午前 第1・3・4週	金曜夜間 第2・4週	
武道場			
ラケットテニス	土曜午前 第2週	エアロ・ストレッチ	水曜 午前
空手	土曜 午前	チアリーディング	土曜 午前
6人制バレーボール	水曜・土曜 夜間	空手	水曜 夜間

東京ドームグループ自主事業 プログラムレッスン詳細はこちら

スタジオ

フラダンス

ヒップホップ教室

池田体操教室