

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土		
午前	9:00 ~ 12:00	練馬区バスケット連盟 リーグ戦（後期）	卓球	バドミントン	団体利用	SSC	バドミントン	SSC	練馬区バスケット連盟 リーグ戦（後期）	休館日	団体利用	SSC	バドミントン	SSC	プラッシュまつり	卓球	バドミントン	SSC	団体利用	SSC	バドミントン	SSC	練馬シニア卓球大会	新日本スポーツ連盟	卓球	バドミントン	SSC	団体利用	SSC	バドミントン
午後①	12:30 ~ 15:30					SSC	池田体操教室	★卓球		団体利用	SSC	バドミントン	SSC	★卓球	池田体操教室	★卓球	バドミントン	SSC	団体利用	SSC	バドミントン	SSC	卓球	バドミントン	SSC	団体利用	SSC	バドミントン		
午後②	16:00 ~ 18:00					SSC	バスケット			団体利用	SSC	バスケット	SSC	バスケット	SSC	バスケット	SSC	バスケット	SSC	団体利用	SSC	バスケット	SSC	バスケット	SSC	バスケット	SSC	バスケット		
夜間	18:30 ~ 21:30					SSC	バスケット			休館日																				
21 : 30 完全退館																														
午前	9:00 ~ 12:00	武道等	自主事業	SSC	団体利用	SSC	自主事業	SSC	武道等	休館日	団体利用	SSC	自主事業	SSC	武道等	SSC	自主事業	SSC	団体利用	SSC	武道等	SSC	自主事業	SSC	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	
午後①	12:30 ~ 15:30	武道等	自主事業	SSC	団体利用	SSC	自主事業	SSC	武道等	休館日	団体利用	SSC	自主事業	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	SSC	自主事業	SSC	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	
午後②	16:00 ~ 18:00	武道等	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	SSC	武道等	休館日	団体利用	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	
夜間	18:30 ~ 21:30	武道等	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	SSC	武道等	休館日	団体利用	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	武道等	SSC	団体利用	SSC	武道等	
21 : 30 完全退館																														

★ 7・14・21・28（土）夜間枠の個人利用は、20:30までとなります

※白ぬき以外の時間帯での個人利用はできません。

※卓球・バト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）

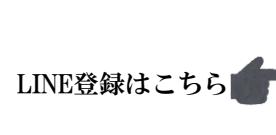
(東京下) ゴルフ
施設利用上のお願い

- 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。
 - 毎月第二曜日は**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



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			
Jrバレー	土曜午前 第1・3・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	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

QR code for Studio:

QR code for Flamenco:

QR code for Hip Hop:

QR code for Iida Gymnastics: