四谷体育館　令和８年１１月プログラム

府中市四谷５－６
０４２－３６８－７４５５

日	曜	午前（9：00～12：00）	午後Ⅰ（12：45～15：00）	午後Ⅱ（15：15～17：30）	夜間（18：00～21：00）
1	日	貸切り バドミントン	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	卓球 / バドミントン バスケットボール	卓球 / バスケットボール バスケットボール
2	月	卓球 貸切り	**リズム体操＆ストレッチ教室** **（13:30～15:00）**	バドミントン / 卓球 バスケットボール	バドミントン / 卓球 貸切り
3	火	貸切り / バドミントン 貸切り	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	卓球 / バドミントン バスケットボール	卓球 / バドミントン バスケットボール
4	水	バドミントン 貸切り	**60歳からの健康づくり教室** **（13:30～15:00）**	貸切り / 卓球 貸切り	バドミントン / 卓球 バレーボール
5	木	卓球 バドミントン	卓球 / ラリーテニス バスケットボール	卓球 / バドミントン バスケットボール	貸切り バスケットボール
6	金	**ソフトエアロビクス教室** **（10:00～11:30）**	卓球 / ラリーテニス バドミントン	卓球 / 貸切り バドミントン	卓球 バドミントン
7	土	ファミリースポーツ広場 （バドミントン・ボール）	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	**小学生体力づくり教室** **（15:30～17:00）**	卓球 / バドミントン バドミントン
8	日	貸切り バドミントン	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	卓球 / バドミントン バスケットボール	卓球 / バスケットボール バスケットボール
9	月	卓球 貸切り	**リズム体操＆ストレッチ教室** **（13:30～15:00）**	バドミントン / 卓球 バスケットボール	貸切り / 卓球 バスケットボール
10	火	休　館　日			
11	水	バドミントン 貸切り	**60歳からの健康づくり教室** **（13:30～15:00）**	貸切り / 卓球 貸切り	バドミントン / 卓球 貸切り
12	木	卓球 バドミントン	卓球 / ラリーテニス バスケットボール	卓球 / バドミントン バスケットボール	卓球 / バドミントン 貸切り
13	金	卓球 バドミントン	卓球 / ラリーテニス バドミントン	卓球 / 貸切り バドミントン	卓球 バドミントン
14	土	貸切り バドミントン	貸切り バドミントン	**小学生体力づくり教室** **（15:30～17:00）**	卓球 / バドミントン 貸切り
15	日	バレーボール連盟 チームリーグ戦		卓球 / バドミントン バスケットボール	卓球 / バスケットボール バスケットボール
16	月	休　館　日			
17	火	貸切り / 貸切り バドミントン	卓球 / ラリーテニス 貸切り	卓球 / バドミントン バスケットボール	貸切り バスケットボール
18	水	バドミントン 貸切り	バドミントン / 卓球 バスケットボール	貸切り / 卓球 貸切り	バドミントン / 卓球 バレーボール
19	木	卓球 バドミントン	卓球 / ラリーテニス バスケットボール	卓球 / バドミントン バスケットボール	卓球 / バドミントン 貸切り
20	金	卓球 バドミントン	卓球 / ラリーテニス バドミントン	卓球 バドミントン	卓球 バドミントン
21	土	ファミリースポーツ広場 （バドミントン・ボール）	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	**小学生体力づくり教室** **（15:30～17:00）**	卓球 / バドミントン バドミントン
22	日	バレーボール秋季オープン大会			バスケットボール
23	月	貸切り バドミントン	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	バドミントン / 卓球 バスケットボール	バドミントン / 卓球 バスケットボール
24	火	貸切り / 貸切り バドミントン	卓球 / ラリーテニス 貸切り	卓球 / バドミントン バスケットボール	貸切り バスケットボール
25	水	バドミントン 貸切り	バドミントン / 卓球 バスケットボール	貸切り / 卓球 バスケットボール	バドミントン / 卓球 バレーボール
26	木	休　館　日			
27	金	休　館　日			
28	土	ファミリースポーツ広場 （バドミントン・ボール）	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	卓球 / バドミントン バドミントン
29	日	貸切り バドミントン	レクリエーション広場 （卓球・バドミントン・ボール）	卓球 / バドミントン バスケットボール	卓球 / バドミントン 貸切り
30	月	卓球 貸切り	**リズム体操＆ストレッチ教室** **（13:30～15:00）**	バドミントン / 卓球 バスケットボール	貸切り / 卓球 バスケットボール

※ 貸切り は、貸切となっているため、一般の方はご利用になれません。
※ **太字**は教室となり、事前の申し込みが必要です。詳しくは、体育館受付にお尋ねください。
※ 一般公開の設置台（面）数、利用人数(定員)には制限があります。
※ **公開時間の５分前に、設置数以上のグループだった場合は、市民優先で抽選となります。（全種目が対象）**
※ レクリエーション広場のボールについては、バスケットボール、サッカーボールの利用はできません。
※ ファミリースポーツ広場のボールについては、バスケットボール、サッカーボール、バレーボールの利用はできません。
※ 各種目の台数、コート数は曜日・時間帯によって異なります。
※ 体育室内が非常に混雑した場合は安全管理上、入場を制限またはお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。
※ **プログラムについて、ご不明な点がございましたら、体育館へお問い合わせください。**