

体育室 個人利用のご案内(4月)

個人利用は、事前申込制・競技別とします。
 下記の日時のみとなります。詳しくは裏面をご確認ください。

《利用可能な競技》

バスケットボール/車いすバスケットボール、バドミントン/バレーボール、フライングディスク/ダンス・体操等、卓球、ホッチャ



午前 … 9:00~11:00 午後①…13:00~15:00
 午後②…15:15~17:15 夜間 …18:15~20:15

日にち	時間枠	競技	日にち	時間枠	競技	日にち	時間枠	競技
4月4日(月)	午前	バスケットボール/ 車いすバスケットボール	4月14日(木)	午後①	卓球	4月22日(金)	午前	卓球
4月6日(水)	午後②	卓球	4月15日(金)	午前	フライングディスク/ ダンス・体操等	4月23日(土)	午後②	バドミントン/バレーボール
4月8日(金)	午前	ホッチャ	4月17日(日)	午後②	バスケットボール/ 車いすバスケットボール	4月25日(月)	午前	ホッチャ
4月11日(月)	夜間	バドミントン/バレーボール	4月20日(水)	午後①	ホッチャ	4月27日(水)	午後①	バスケットボール/ 車いすバスケットボール
4月13日(水)	午後②	フライングディスク/ ダンス・体操等	4月21日(木)	夜間	バドミントン/バレーボール	4月28日(木)	午後①	フライングディスク/ ダンス・体操等

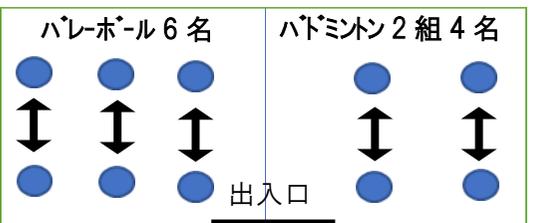
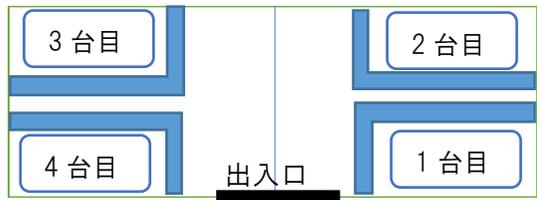
【申込方法】

- ①上記の個人利用の表を見て、行いたい競技の日をご確認ください。
- ②事前申込制となりますので、電話またはFAX、スポーツセンターの受付でご予約ください。先着順になります。
- ③1度にご予約できる件数は1件のみとなります。利用終了後に次回の申し込みができます。
※予約ができるのはトレーニング室、プール、体育室のいずれか1つとなります。

【注意事項】

- ・運動ができる服装(スカート、ジーンズは禁止)と室内用シューズが必要です。忘れた場合はご利用いただけません。
- ・館内を移動される際、運動中以外はマスクの着用をお願いします。その他、スポーツセンターの感染対策にご協力ください。
- ・利用時は、場所を譲りあってご利用ください。
- ・利用終了後は、備品用の消毒液を用意しておりますので各自、使用された備品の消毒をお願いします。
- ・詳しくは、スポーツセンターのホームページをご確認いただくか、スポーツセンターまでお問合せください。

各競技ルールについて（※各競技の定員は、見守りの介護者・保護者を除きます。）

<p>○バスケットボール(半面)6名/車いすバスケットボール(半面)4名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予約は原則、本人が行ってください。 ・シュート、ドリブル、パス練習のみ可能です。試合形式（3対3）等、接触を伴うプレーは禁止です。 ・壁にボールを当てて練習することは禁止です。 	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車いすバスケットボールは北側、バスケットボールは南側を使用させていただきます。 ・センターネットを張ります。 
<p>○バドミントン(半面)2組4名/ハレーボール(半面)6名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>両競技、ネットは張れません。また、壁に当てて練習することは禁止です。</u> ・スポーツセンターのスタッフが練習相手になることはできませんが、1人でも練習可能です。予約は本人または、練習相手がいる場合は代表者が行ってください。 ・センターネットと並行で練習をしてください。 	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンは北側、ハレーボールは南側を使用させていただきます。 ・センターネットを張ります。 
<p>○ダンス・体操等(半面)6名/フライングディスク(半面)6名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライングディスクはアキュラシーとキャッチディスクができます。 ・<u>ディスタンスはできません。</u> ・アキュラシーを行う場合、出すことができるゴールは2台です。 ・壁にディスクを当てて練習することは禁止です。 ・ダンス、体操等の利用で音楽を流すことはできませんので、音楽が必要な場合はご自身でイヤホンをご用意ください。 	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アキュラシーはセンターネットに向けて投球してください。 ・キャッチディスクはアキュラシーと並行に行ってください。 ・センターネットを張ります。 
<p>○卓球(全面)1台4名×4台 最大定員 16名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予約は各台の代表者が行ってください。 ・卓球台や防球フェンスは、利用される方に準備させていただきます。 ・配置方法の詳細はマニュアルをお渡ししますので、そちらをご確認ください。 	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・閉じた状態で卓球台を置いているので、その場で開いてください。 ・防球フェンスは体育室の角の壁から横4枚、縦6枚置いてください。 
<p>○ホッチャ(全面)12名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予約は原則、本人が行ってください。 ・個人利用でご使用いただくホッチャセットは3セットです。当日、他の方と利用していただく場合がございます。 	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご利用が3グループに分かれる場合は、バドミントンコートの大きさを目安にプレーしていただきます。 