

利用案内

開館時間：午前9時～午後9時

休業日：年末年始（12月29日～1月3日）

☆ スポーツ教室利用について ☆

利用料金：大人130円 小・中学生 50円 幼児 無料

参加方法：直接会場へ。教室開始30分前より受付を開始します。

持ち物：動きやすい服装・室内履き

《教室参加にあたって》

- 1 駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。
- 2 夜間のプログラムに小学生が参加する場合は保護者の送迎が必要です。
- 3 館内でのカメラ・ビデオの撮影はご遠慮ください。
- 4 体調の悪い時は無理をせず、参加をお控えください。
- 5 (公財)世田谷区スポーツ振興財団では、保険(傷害保険)に加入しておりますので、万一怪我等をされた場合は当日中に速やかに教室の指導者までご連絡ください。
【傷害保険】 事業中における急激かつ偶然な外来の事故によって身体に被った被害に対し、保険が適用されます。
※保険の補償額の範囲は通院1日「2千円」、入院1日「3千円」、後遺障害及び死亡時「最高543万円」でいずれも事故日から180日以内とし、通院については90日間が限度となっております。
※被保険者による故意又は重大な過失による場合、生活や業務に支障のない範囲で回復した後の通院費などは、保険金が支払われないことがありますので、ご不明な点はお問い合わせください。
- 6 その他、利用については指導員・係員の指示に従ってください。

☆ 団体利用について ☆

利用料金：日曜日960円/枠(3時間) 平日790円/枠(2時間半)

申し込み：管理事務所(電話受付可) ※けやきネットシステムはご利用できません。

○申し込み(予約)可能枠

申し込み1枠/日

※1枠、平日は2時間30分、日曜日は3時間。

※隔週の申し込みとなります。

○申し込みスケジュール ～利用の一ヶ月前～

1日～4日	申し込み
5日	抽選
6日～9日	結果確認
10日～	空き施設予約

《団体利用にあたって》

- 1 利用団体は「けやきネット」の登録団体に限ります。
- 2 利用する際は「けやきネット利用者登録カード」を管理事務所に掲示してください。
- 3 利用時間は準備・あと片付けの時間を含みます。
- 4 体育館備え付けの器具などを利用するときは事前に管理事務所までお申し出ください。
- 5 参加者の安全確保は団体の責任において行ってください。
- 6 グループで加入できる「スポーツ安全保険」の加入依頼書は管理事務所にあります。
- 7 営利を目的とした団体は利用できません。

教室プログラム

時間帯	曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 11:30	種目 対象 定員	なぎなた 小学生以上 10人	健康体操 中学生以上 50人	太極拳 小学生以上 60人	親子体操(※1) 2歳~未就学児と親 30組	バレーボール9人制 小学生以上 30人	合気道 小学生以上 14人	団体利用 9:00~ 12:00
12:00 ~ 13:00	無料開放							団体利用 12:00 ~ 15:00
13:30 ~ 15:30	種目 対象 定員	卓球(※2) 小学4年生以上 40人	学校使用	団体利用 13:30~ 16:00	フォークダンス 小学生以上 60人	健康体操 中学生以上 50人	(※3) 障害児 運動教室	団体利用 15:00
16:15 ~ 18:15	種目 対象 定員	スポーツ吹矢 小学4年生以上 20人		団体利用 16:00~ 18:30	卓球(※2) 小学4年生以上 40人	キッズダンス(※4) ①5歳・6歳児 ~小学3年 ②小学4~6年 各30人	ショートテニス 小学生以上 20人	団体利用 15:00~ 18:00
18:45 ~ 20:45	種目 対象 定員	バレーボール 小学生以上 30人	ジャズダンス 中学生以上 30人	団体利用 18:30~ 21:00	団体利用 18:30~ 21:00	バドミントン 小学5年生以上 12人	太極拳 小学生以上 40人	団体利用 18:00 ~ 21:00

(※1)親子体操の参加受付は10:20までとなります。

(※2)卓球教室の受付は教室開始時間までとなります。

(※3)障害児運動教室については、世田谷区スポーツ振興財団(Tel.3417-2811)までお問い合わせください。

(※4)キッズダンスの時間帯①小学1~3年対象 16:15~17:00 (5・6歳児は保護者同伴となります。)

②小学4~6年対象 17:00~18:00

◎プログラム内容

《バレーボール》…基礎技術が習得でき、ゲームにつながるプレーを多く取り入れた指導をおこないます。

《健康体操》…ウォーキング・ストレッチと筋力低下防止運動・レクダンス等健康づくりが目的です。

《卓球》…基礎を正しく理解してシングル、ダブルスゲームなど楽しくおこないます。

《キッズダンス》…曲に合わせた振り付けを少しずつ覚え、リズムに合わせたダンスを学べます。

《太極拳》…ゆるやかな呼吸法と動きで心身の健康づくりが目的です。

《なぎなた》…日頃体験できない希少な武道です。初歩から分かりやすく指導します。

《バドミントン》…基本ストロークの習得を目指し、楽しいゲームにつながる指導をします。

《親子体操》…リズム体操・組体操・用具遊び・ゲームをとおして楽しく親子で触れ合います。

《フォークダンス》…適度な運動量がある踊りの世界で、中高年の方にも参加しやすい教室です。

《スポーツ吹矢》…腹式呼吸で行い健康によく、ゲーム感覚で楽しめます。手ぶらで参加出来ます。

《ジャズダンス》…ダンスに必要なエクササイズから始まり音楽に合わせた振りを踊ることを楽しみます。

《ショートテニス》…小さいコートで短いラケットとスポンジボールを使ったテニス。誰でも簡単に楽しめます。

《合気道》…基礎・基本動作をわかりやすく楽しく指導します。また、護身術なども学べます。