

# 【尾山台地域体育館 利用者のしおり】

〒158-0086 世田谷区尾山台3-19-3

## 教室プログラム

TEL/FAX03(3705)3344 世田谷区立尾山台地域体育館

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00 ～ 12:00	エアロビクス 10:30 親子体操 (2歳より)	卓球	親子体操 (2歳より) 10:30 エアロビクス	バドミントン (小4より)	フラ教室 (フラダンス) 10:00から バレーボール (9人制)	健康体操 11:00	剣道 (小1より) 2・4/週 11:30まで フラ教室 (フラダンス) 2・4/週	団体貸出 1・3・5/週
12:00 ～ 13:00	フリータイム(無料開放) バドミントン2面・卓球4面					ショートテニス (小1より)	14:00まで ソフトバレー ボール (小4より) 2・4/週	団体貸出 1・3・5/週
13:00 ～ 16:00	太極拳	フォーク ダンス	レクリエーション ダンス	ほっと スクール 『尾山台』	卓球	ひまわり運動 教室 小学生 1・3・5/週 中学生運動 教室 2・4/週	2・4/週	団体貸出 1・3・5/週
16:00 ～ 18:30	バスケット ボール (小3より)	合気道 (小1より)	団体貸出 1・2・3・5/週 4週は清掃	卓球 (初心者歓迎)	バドミントン (小3より)	剣道 (5歳より)	バドミントン (小4より) 2・4/週	団体貸出 1・3・5/週
18:30 ～ 21:00	バレーボール (主に6人制)	健康体操	団体貸出 1・2・3・5/週 4週は清掃	バドミントン (小4より)	バスケット ボール (中学生より)	19:00 なぎなた (小1より)	卓球 2・4/週	団体貸出 1・3・5/週

○日曜日⇒1・3・5/週は全日団体利用日、2・4/週は剣道・フラダンス・ソフトバレーボール・バドミントン・卓球を行います。

○エアロビクスは定員80名です。

○親子体操は月曜日先着50組、水曜日先着35組です。開始時刻より(月)30分、(水)45分を過ぎますと、参加をお断りすることがあります。(しおり有り)

○バスケットボール金曜日は定員32名です。(19:15で受付終了 定員にならなくても締め切ります。)

○バドミントンは、小学校4年生より(金曜日は小学校3年生より、17:20受付終了) 定員30名です。

木曜日の朝の部は9:20まで、夜の部は20:00までにご入館下さい。(しおり有り)

○卓球は『脇が台より上に出ること』が参加の条件です。(床から台まで76cm高)

開始時刻より1時間30分過ぎると受付を終了します。

○土曜日のひまわり及び中学生運動教室は(公財)世田谷区スポーツ振興財団まで TEL03-3417-2811

### 利用日

開館 9:00～21:00

休館 毎月第4水曜日16:00～21:00

12月29日～1月3日迄

### 利用できる方

世田谷区内に住所、勤務先、通学校がある個人の方  
また、上記の方を主な構成員としている団体

### 個人利用の教室

利用日 平日と土曜日と第2・4日曜日

利用方法 当日利用券を購入し、入館してください。

大人(高校生以上) 140円

小人(小・中学生) 50円

専門の指導員がきます。

### トレーニングルーム

フリーウエイト、トレーニングマシンなどで、健康維持  
管理からパワーアップ、スポーツトレーニングまで、  
利用者の希望にあわせてトレーニングが可能です。

・利用対象者は **利用登録者のみです。**

・詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

### 利用上の注意

- ①運動の出来る服装、上履き用運動靴でご利用下さい。
- ②指導員の指示は必ず守ってください。
- ③幼児同伴の方は、事故防止のためご自分で幼児を保護するようお願いいたします。
- ④定員を超える場合は、入館出来ないこともあります。
- ⑤館内での撮影は、基本的に禁止しております。
- ⑥駐車場がありませんので、車での来館は固くお断りします。
- ⑦種目によって年齢や人数、受付時間に制限がありますので、詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

### フリータイム[無料]

利用時間 平日の12:00～13:00

② 引き続き午後の種目、トレーニングルームを利用する  
ときは、利用券を購入してください。

### 団体利用

利用日 第1・3・5日曜日及び祝日

第1・2・3・5水曜日(16:00～21:00)

申込方法: けやきネットにより2ヶ月前からの申し込み

となります。登録団体のみ利用となります。

\*『けやきネット』についてのお問い合わせは、  
『けやきネット』サービスセンター 03-3703-6222

### 団体利用料金表(平成25年7月改定)

	時間	料金
日曜・祝日	9:00～13:00	8,060円
	13:00～17:00	8,780円
	17:00～21:00	12,240円
	全日	22,460円
水曜日	16:00～18:30	5,470円
	18:30～21:00	6,330円