

# 総合体育館カレンダー

## 平成30年 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 年始休館 ※体育館はお休みです。	2 年始休館 ※体育館はお休みです。	3 年始休館 ※体育館はお休みです。	4 ■ 講習 / ST	5 講習	6 ●▲ 朝霞市中体連 剣道大会 講習 / ST
7 ● 県南駅伝競走大会 (午後1時迄使用不可)	8 ■ 講習 / ST	9 ♣ ◎ 講習 / ST	10 ■ ◎ 講習 / ST	11 ■ 講習 / ST	12 ● 女子プロバスケットボール リーグ公式戦 講習	13 ● 女子プロバスケットボール リーグ公式戦 講習
14 ●■ ソフトテニス教室 講習 / ST	15 ■ 講習 / ST	16 ♣ ◎ 講習 / ST	17 ■ ◎ 講習 / ST	18 ■ 講習 / ST	19 講習	20 ●▲ 全国自衛隊卓球大会 講習 / ST
21 ●■ 全国自衛隊卓球大会 市総体ミニテニス大会 講習 / ST	22 休館日 体育館はお休みです。	23 ♣ ◎ 講習 / ST	24 ■ ◎ 講習 / ST	25 ■ 講習 / ST	26 講習	27 ▲ 講習 / ST
28 ●■ 朝霞オープン卓球大会 (チームマッチ) 講習 / ST	29 ■ 講習 / ST	30 ♣ ◎ 講習 / ST	31 ■ ◎ 講習 / ST			

表中記号講習 ⇒ トレーニング講習会 ST ⇒ ショートタイムエクササイズ ◎ ⇒ 個人開放 ● ⇒ ランニングコース使用不可

◆ ★ ■ ▲ ☆ ⇨ ⇒ フリースペース使用不可

※講習会・ショートタイムエクササイズの詳細は裏面をご覧ください。  
なお、ショートタイムエクササイズ開催時間の前後15分は準備及び片付けのためフリースペースがご利用できない事があります。

お知らせ  
※年末年始のお休みは、12/31(日)～1/3(水)迄。新年は1/4(木)からです。  
※1/7(日)は県南駅伝の為、体育館のご利用は午後1時からとなります。  
※1/13(土)のショートタイムエクササイズはお休みとなります。

個人開放利用時間			
火曜日	(第1部)	13:00～15:00	(第2部) 15:00～17:00
水曜日	(第1部)	17:30～19:30	(第2部) 19:30～21:30
注意	①第1部、2部入替制 ②19:30からは中学生以下は保護者同伴です。 ③休館日や祝日、大会、事業等が開催の場合は、個人開放は中止となります。		

フリースペース使用不可時間	
◆ 9:15～10:45	▲ 13:45～15:00
★ 9:15～12:00	☆ 13:15～16:00
■ 10:45～12:00	♣ 19:15～20:30

※体育館では中学生以下の午後6時以降の利用については、水曜日の個人開放の第1部を除いて保護者の同伴が必要です。