

- 卓球 : 個人利用です。*券売機で利用券を購入し利用できます。
- 貸切利用 : 貸切利用の時間です。
: [予約状況は「国立スポーツ施設等予約システム」をご覧ください。](#)
- : 大会や体育館事業などのため、個人利用はできません。
- 個人利用 : 武道、ダンス、体操等の個人利用です。*券売機で利用券を購入し利用できます。
*ただし、卓球の待機者がいる場合は一部を卓球の利用とします。

曜日	日		月		火		水		木		金		土						
日	1		2		3		4		5		6		7						
面	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B					
9-12	卓球	貸切利用	卓球	個人利用	卓球	個人利用	やさしいヨガ		楽しいフラダンス		卓球	インターバル散歩		エアロビクス					
12-15							個人利用		貸切利用			個人利用		貸切利用		個人利用			
15-18							卓球		貸切利用			卓球		個人利用		卓球		個人利用	
18-21							卓球		個人利用			卓球		貸切利用		卓球		個人利用	
21-22							卓球		個人利用			卓球		貸切利用		卓球		個人利用	

曜日	日		月		火		水		木		金		土								
日	8		9		10		11		12		13		14								
面	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B							
9-12	卓球	貸切利用	卓球	卓球	卓球	個人利用	やさしいヨガ		休館日		卓球	貸切利用		エアロビクス							
12-15							個人利用					貸切利用		個人利用							
15-18							卓球					個人利用		卓球		貸切利用		卓球		個人利用	
18-21							卓球					個人利用		卓球		貸切利用		卓球		個人利用	
21-22							卓球					個人利用		卓球		貸切利用		卓球		個人利用	

曜日	日		月		火		水		木		金		土					
日	15		16		17		18		19		20		21					
面	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B				
9-12	卓球	貸切利用	卓球	個人利用	卓球	個人利用	やさしいヨガ		楽しいフラダンス		親子体操		エアロビクス					
12-15							個人利用		貸切利用		個人利用		貸切利用		個人利用			
15-18							卓球		貸切利用		卓球		個人利用		卓球		個人利用	
18-21							卓球		個人利用		卓球		貸切利用		卓球		個人利用	
21-22							卓球		個人利用		卓球		貸切利用		卓球		個人利用	

曜日	日		月		火		水		木		金		土								
日	22		23		24		25		26		27		28								
面	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B							
9-12	卓球	貸切利用	卓球	個人利用	卓球	個人利用	やさしいヨガ		休館日		卓球	貸切利用		エアロビクス							
12-15							個人利用					貸切利用		個人利用							
15-18							卓球					貸切利用		卓球		個人利用		卓球		個人利用	
18-21							卓球					個人利用		卓球		貸切利用		卓球		個人利用	
21-22							卓球					個人利用		卓球		貸切利用		卓球		個人利用	

曜日	日		月		火		水		木		金		土					
日	29		30		31		1		2		3		4					
面	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B				
9-12	水泳大会控室		卓球	個人利用	卓球	個人利用												
12-15															貸切利用			
15-18															卓球		個人利用	
18-21															卓球		貸切利用	
21-22															卓球		個人利用	