

# 中野区立総合体育館 個人利用のご案内

日頃の健康増進や体力の維持増進の為、当センターで天候に左右されず運動しては如何ですか？  
当センターのトレーニングルームは営業時間中いつでも、ランニングコースはメインアリーナ大会利用時を除きご利用いただけます。また、個人で気軽にスポーツを楽しめるよう、各種球技の「個人開放」もメインアリーナやサブアリーナ、多目的室にて実施してございます。  
是非、当センターで気持ちの良い汗を流して充実した毎日をお過ごしください。詳細は施設にお問い合わせください。

## ◆開館時間◆

6:45～22:30（施設利用時間 7:00～22:15）

## ◆休館日◆

毎月第2月曜日（祝日の場合は翌平日）  
年末年始（12月29日～1月3日）他

施設	区分	利用区分		利用料金	
				中学生以下	一般
メインアリーナ サブアリーナ 多目的室	午前 1	9:00～11:00	2時間	130円	250円
	午前 2	11:15～13:15			
	午後 1	13:30～15:30			
	午後 2	15:45～17:45			
	夜間 1	18:00～20:00			
	夜間 2	20:15～22:15			
トレーニング	トレーニング利用 2時間券		-	200円	
	トレーニング利用 1時間超過券		-	100円	
クライミング ウォール	クライミング利用 2時間券		100円	200円	
	クライミング利用 1時間超過券		50円	100円	
	初心者講習会参加料		300円	300円	
	トップロープ講習会参加料		500円	500円	
ランニング	室内・室外ランニング利用 2時間券		-	100円	



レンタルもご用意  
しています。  
お気軽にお立ち  
寄りください。

商品	料金
フェイスタオル	50円
バスタオル	100円
ウォーキングポール	100円
Tシャツ	200円
ハーフパンツ	200円
室内用シューズ	200円
クライミングシューズ	200円

【お問い合わせ先】キリンレモンスポーツセンター[TEL03-5860-0024]