

# 卓球室

一般卓球台、サウンドテーブルテニス（視覚障がい者の卓球）用台を常時備えています。卓球練習機もあり、初めての人でも気兼ねなく練習できます。

## ○ 利用方法

個人利用のみとなります。

スタッフとプレーしていただく「指導」、もしくは介護人等とプレーしていただく「貸し台」をお選びいただきます。また、サウンドテーブルテニス（STT）用台もご用意しております。

- 利用当日に受付でお申込ください。
- 下記の2つのご利用方法があります。

①『指導』： スタッフ（1名）がヒッティングパートナー等を行います。（1回30分）

※『指導』については、同時間に2組までとします。

②『貸し台』： 卓球台1台を貸切りでご利用できます。（1回60分）

※ ⑧ 17:15～17:45のみ30分とします。

STT専用台は別館の研修室Ⅱでのご利用となります。

## ○ 時間区分

下記の時間区分で入れ替え制となります。

利用方法	貸し台		指導 又は 兼用台	
時間枠	①	9:10 ~ 10:10	①	9:10 ~ 9:40
			②	9:40 ~ 10:10
	②	10:10 ~ 11:10	③	10:10 ~ 10:40
			④	10:40 ~ 11:10
	③	11:10 ~ 12:10	⑤	11:10 ~ 11:40
			⑥	11:40 ~ 12:10
	④	13:15 ~ 14:15	⑦	13:15 ~ 13:45
			⑧	13:45 ~ 14:15
	⑤	14:15 ~ 15:15	⑨	14:15 ~ 14:45
			⑩	14:45 ~ 15:15
	⑥	15:15 ~ 16:15	⑪	15:15 ~ 15:45
			⑫	15:45 ~ 16:15
	⑦	16:15 ~ 17:15	⑬	16:15 ~ 16:45
			⑭	16:45 ~ 17:15
	⑧	17:15 ~ 17:45	⑮	17:15 ~ 17:45
	⑨	17:45 ~ 18:45	⑯	17:45 ~ 18:15
			⑰	18:15 ~ 18:45
	⑩	18:45 ~ 19:45	⑱	18:45 ~ 19:15
			⑲	19:15 ~ 19:45
	⑪	19:45 ~ 20:45	⑳	19:45 ~ 20:15
			㉑	20:15 ~ 20:45

平日・土曜日のみ

※ 2回目以降のご利用については、開始時間になってもご予約が入っていない枠のみご利用いただけます。（何回でも可）

## ○ 持ち物

室内用シューズ、運動に適した服装 など

※ 土足での利用はお断りします。

※ 卓球ラケット、ピン球は無料で貸出いたします。

## ○ 利用時の注意事項

- STT 台の「貸し台」をご利用の方は、総合受付で「許可書」を受取り、別館のスタッフに提出後、研修室Ⅱでご利用ください。
- 利用は利用許可時間内に行ってください（利用時間には準備及び片付け等に要する全ての時間が含まれます）。
- 卓球室内の更衣室をご利用ください。
- 運動に適したウェアと室内用シューズをご用意ください。（室内用シューズの貸出しはしていません。）
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。