

| 時間帯 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|---|-------|---------|--------|------|---|---|---|------|---|---|
| 日 | 1日 日曜日 | | | | 2日 月曜日 | | | | 3日 火曜日 | | | | 4日 水曜日 | | | | 5日 木曜日 | | | | 6日 金曜日 | | | | 7日 土曜日 | | | | 8日 日曜日 | | | | | | | | | | | |
| 大体育室 | B | B | B | フロアボールリーグ |  休館日  | | | | | | | | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B2 | B | B2 | B | B | | | | | B | B | B | B | B | B | B | B |
| | T | T | だるま | T | | | | | | | | | T | T | フアモルス | T | T | T | パロット | T | T | ミニ上原バス | T | 金曜日会 | T | T | | | | | エレガンス | MHTSバド部 | MV調布 | T | | | | ZERO | | |
| 小体育室 | 太極拳 調布 | HILLALT | T | T | | | | | | | | | HILLALT | エクササイズ | 卓球 深大寺 | T | つくも会 | チェア ここ | T | つっしが丘 | T | 転倒予防 | さわやか体操 | T | ウエンスディ | ウォールキック | 卓球連盟 | T | T | T | T | T | 太極拳 調布 | T | T | T | | | | |
| 会議室 | | | | | | | | | | | | | 深大寺体操 | 桜花の会 | phyap | | | | | ナイトヨガ | オハナ | ホアピラ | 調布少年空手道 | | クラフ | | | | クラクナイ | | | | くすの木の会 | BOOK | | | | | | |

| 日 | 9日 月曜日 | | | | 10日 火曜日 | | | | 11日 水曜日 | | | | 12日 木曜日 | | | | 13日 金曜日 | | | | 14日 土曜日 | | | | 15日 日曜日 | | | | | | | |
|------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|---------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|------|---------|---------|-----------|-------|---|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 大体育室 | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B2 | B | B | B | B | B | B | 第11回加盟混合ダブルス団体戦(卓球) | | | | | | | |
| | セキレイ | T | T | ⓑ | T | T | T | 防衛軍地球 | T | T | T | T | T | T | T | T | 金曜日会 | T2 | T | | | | | | | | | | | | | |
| | クラフ | フレンズ | さくら | T | スクール | バド連盟 | エレガンス | 野ばら | V.S.C. | テニス | 絆 | レバレ連盟 | パロット | 朝日クラブ | ZERO | スクール卓球 | セキレイ | トレーニング | CIUB | BFB | ラララ | フロアボール講習会 | VOLTS | | | | | | | | | |
| 小体育室 | T | トレーニング | バランス | HILLALT | ウエンスディ | エクササイズ | 卓球 深大寺 | T | つくも会 | チェア ここ | チャレンジ | SSKII | フレンド | 転倒予防 | さわやか体操 | T | じえくと | ウォールキック | 卓球連盟 | 太極拳 深大寺 | T | T | T | T | | | | | | | | |
| 会議室 | ダルトン | | トレーニング | | 深大寺体操 | レバレ連盟 | phyap | | 盲卓球 | スクール | ナイトヨガ | スクール | ホアピラ | 調布少年空手道 | スクール | クラクナイ | | | | | くすの木の会 | BOOK | | | フロアボール協会 審判講習会 | | | | | | | |

個人利用

T B ⓑ
 ↓ ↓ ↓
 個人卓球7台以上
 個人バドミントン3面以上
 個人バスケットボール

T2 B2
 2台 2面

* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。

* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★ 予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221



4月

2018年 4月 (16日~30日)

調布市総合体育館 月間予定表 大体育室・小体育室・会議室

2018年4月5日現在の予定

| 時間帯 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | | | | | |
|------|--|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------|--------------|------|-----|---|
| 日 | 16日 月曜日 | | | | 17日 火曜日 | | | | 18日 水曜日 | | | | 19日 木曜日 | | | | 20日 金曜日 | | | | 21日 土曜日 | | | | 22日 日曜日 | | | | 23日 月曜日 | | | | |
| 大体育室 |  休館日 | | | | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B2 T3 | B | B | B | B | B | B | 第30回 調布市 レディース バレーボール 大会 | | | | B | B | B | B | |
| 小体育室 | | | | | セキレイ | T | T | サンレーヴス | T | T | T | SBC | T | T | T | ZERO | CHOFU クラブ | 金曜日会 | T2 跳箱 | T | フェイク | B | B | B | | | | | バド連盟 | CHOFU クラブ | フレンズ | さくら | ⓑ |
| 会議室 | | | | | スクール | バド連盟 | スワロー | 東京 | スクール | フレンズ | テニス | 北クラブ | レバレ連盟 | パロット | スワロー | はなみづき | 卓球 | セキレイ | トレニング | CIFB | フレイク | ロピンス | T | フロア | | | | | バド連盟 | CHOFU クラブ | フレンズ | さくら | ⓑ |
| 大体育室 | T | エクササイズ | 卓球 | 深大寺 | T | チェア | キッズ | T | フレンド | 転倒予防 | さわやか | T | T | ウォーキング | 深大寺 | 卓球連盟 | T | T | JTC | T | 調布太極拳 | T | T | T | T | T | ストレッチ | 体幹 | HILL | | | | |
| 会議室 | 深大寺 | クラウド | ゴルフ協会 | phy | | | スクール | ナイトヨガ | スクール | スクール | 調布少年 | スクール | スクール | スクール | スクール | スクール | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | | | | |

| 日 | 24日 火曜日 | | | | 25日 水曜日 | | | | 26日 木曜日 | | | | 27日 金曜日 | | | | 28日 土曜日 | | | | 29日 日曜日(祝) | | | | 30日 月曜日(振) | | | |
|------|---------|--------|------|-----|---------|------|------|---------|---------|------|-------|------|---------|----------|----------|------|---------|------|----|------|------------------------------|---|---|---|------------|----|----|------|
| 大体育室 | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B2 T3 | B | B | B | B | B | B | 第43回 春季ダブルス大会 (バドミントン) | | | | B | B | B | B |
| 小体育室 | レイト | T | T | 地球 | T | T | T | MC | T | T | T | CIFB | T | 金曜日会 | T2 跳箱 | T | 調布 | ロピンス | MV | ペンギン | | | | | MV | 飛猿 | MV | ぐりりん |
| 会議室 | スクール | セキレイ | パロット | 野ばら | スクール | V.S. | テニス | Lucifer | レバレ連盟 | 朝日 | エレガンス | MC | 卓球 | セキレイ | トレニング | 調布 | T | ロピンス | MV | ペンギン | | | | | MV | 飛猿 | MV | ぐりりん |
| 大体育室 | T | エクササイズ | 卓球 | 深大寺 | つくも | チェア | キッズ | T | フレンド | 転倒予防 | さわやか | T | ウェンズ | ウォーキング | 深大寺 | 卓球連盟 | 9-6 | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T |
| 会議室 | 深大寺 | チー | phy | phy | 盲卓 | スクール | スクール | ナイトヨガ | スクール | スクール | スクール | スクール | スクール | スクール | スクール | スクール | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 | 会 |

個人利用

T B ⓑ

↓ ↓ ↓

個人卓球7台以上
個人バドミントン3面以上
個人バスケットボール

T2 B2
2台 2面

* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。



* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★ 予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221



4月

★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラム」をご覧ください

| 時間 | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|---------|---------|---------|---------|---|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|--|--|
| | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | | | | | |
| | 1日 日曜日 | | | | | 2日 月曜日 | | | | | 3日 火曜日 | | | | | 4日 水曜日 | | | | | 5日 木曜日 | | | | | 6日 金曜日 | | | | | 7日 土曜日 | | | | | 8日 日曜日 | | | | | | | | | |
| 1コース | | | | | |  休館日  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニングコース | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 時間 | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|--|--|
| | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | | | | | |
| | 9日 月曜日 | | | | | 10日 火曜日 | | | | | 11日 水曜日 | | | | | 12日 木曜日 | | | | | 13日 金曜日 | | | | | 14日 土曜日 | | | | | 15日 日曜日 | | | | | | | | | |
| 1コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニングコース | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | |

エンジョイアクア
 ↓自由遊泳コース
 午後2時半〜3時半

↓25m以上続けて泳ぐコース


↓歩く方優先コース

全コースクイックターンできます

*プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生~3年生までのお子様は、大人（高校生以上）の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。
 プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人（高校生以上）の付き添いが必要です。
 ★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221



★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラムチラシ」をご覧ください。

| 時間 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 18 ↓ 20 半 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 18 ↓ 20 半 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 18 ↓ 20 半 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 18 ↓ 20 半 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 18 ↓ 20 半 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 18 ↓ 20 半 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|---------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--------------|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--------------|--|--|--|--|--|
| | 16日 月曜日 | | | | | | 17日 火曜日 | | | | | | 18日 水曜日 | | | | | | 19日 木曜日 | | | | | | 20日 金曜日 | | | | | | 21日 土曜日 | | | | | | 22日 日曜日 | | | | | | 23日 月曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 コース |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 コース | 休館日 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 コース | | | | | | | 三鷹中 | | | | | | フリーパース | | | | | | ウオーキング | | | | | | アクアJ | | | | | | 三鷹中 | | | | | | とびうお | | | | | | マーメイド | | | | | | 金魚 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | ドルフィンス | | | | | | おととつと | | | | | | ムッコロウ | | | | | | Jr スイム | | | | | | GAGANI | | | | | | サンデー | | | | | | GAGANI | | | | | | ウオーキング | | | | | | 月曜日 | | | | | | 19 スィム練習会 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 コース | 楽水会 | | | | | | 楽水会 | | | | | | グッピー | | | | | | 水中運動 | | | | | | 19 中上級スイム | | | | | | ウオーキング | | | | | | 楽水会 | | | | | | アクアJ | | | | | | 三鷹中 | | | | | | とびうお | | | | | | マーメイド | | | | | | 金魚 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | ドルフィンス | | | | | | おととつと | | | | | | ムッコロウ | | | | | | GAGANI | | | | | | サンデー | | | | | | GAGANI | | | | | | ウオーキング | | | | | | 月曜日 | | | | | | 19 スィム練習会 | | | | | |
| ラン グ コース | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 24日 火曜日 | | | | | | 25日 水曜日 | | | | | | 26日 木曜日 | | | | | | 27日 金曜日 | | | | | | 28日 土曜日 | | | | | | 29日 日曜日(祝) | | | | | | 30日 月曜日(振) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------|--|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--------------|--|--|--|--|--|--------------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|
| 1 コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 コース | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | 電通大 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 コース | 三鷹中 | | | | | | フリーパース | | | | | | ウオーキング | | | | | | グッピー | | | | | | 水中運動 | | | | | | ホコボコ | | | | | | 19 中上級スイム | | | | | | ウオーキング | | | | | | 楽水会 | | | | | | とびうお | | | | | | マーメイド | | | | | | 金魚 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | ドルフィンス | | | | | | おととつと | | | | | | ムッコロウ | | | | | | Jr スイム | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | |
| 6 コース | 水陽会 | | | | | | ウオーキング | | | | | | グッピー | | | | | | 水中運動 | | | | | | ホコボコ | | | | | | 19 中上級スイム | | | | | | ウオーキング | | | | | | 楽水会 | | | | | | とびうお | | | | | | マーメイド | | | | | | 金魚 | | | | | | エンジンヨイアカア | | | | | | ドルフィンス | | | | | | おととつと | | | | | | ムッコロウ | | | | | | Jr スイム | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | | GAGANI | | | | | | | | | | | |
| ラン グ コース | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

エンジンヨイアカア
午後2時半～3時半

↓自由遊泳コース

↓25m以上続けて泳ぐコース

↓歩く方優先コース

全コースクイック
ターンできます

*プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生～3年生までのお子様は、大人(高校生以上)の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。

プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人(高校生以上)の付き添いが必要です。

★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221