

団体予約の変更によって、個人利用のスケジュールが変更となる場合があります。電話でご確認ください。

(調布市総合体育館 042-481-6221)

5月16日 木曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球7 レバレ連盟	個バド3 個卓球8 エレガンス	個バド3 個卓球8 パロット	個バド3 個卓球7 チェリーズ
小体育室	9・6 フレンド卓球クラブ	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ	リラックスコンテンポラリーダンス・ボディメイクジャズダンス
会議室	初心者バレトンスクール	フラホアピリ	調布少年空手道	

5月17日 金曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球7 卓球スクール	個バド3 個卓球8 セキレイ	個バド3 個卓8 コスモス	個バド3 個卓球7 北クラブ
小体育室	ウエズディ	ヘルシーウォーキング	ボールトレーニング	ファットバーニングエアロビクス
会議室	ヨガスクール	フラレイククナ		芦原空手

5月18日 土曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド6 個卓球8	個バド4 SPF	個バド6 なないろバレ	個バド6 フロアボール協会
小体育室	フィットボクシング60・わんぱく親子体操	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				芦原空手

5月19日 日曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド7 飛猿	個バド6 上ノ原ミニバス	個バド6 なないろバレ	スポーツ少年団
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				

5月20日 月曜日

大体育室				
小体育室				
会議室				

5月21日 火曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球8 スワロー	個バド3 個卓球8 バド連盟	個バド3 個卓球8 エレガンス	個バド4 MC アモルファス
小体育室	さつきクラブ	シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ	深大寺卓球同好会	個卓球8
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手

5月22日 水曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球7 バレースクール	個バド3 個卓球7 クラブPearl	個バド3 個卓球7 バウンドテニス	個バド3 個卓球8 調布Jr.バド
小体育室	つくも会 Tぷろじえくと	チェアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパススポーツスクール	ナイトヨガスクール
会議室	わかばの会	盲卓球	盲卓球	

5月23日 木曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球7 レバレ連盟	個バド3 個卓球7 朝日クラブ	個バド3 個卓球8 パロット	個バド3 個卓球7 HAPPY CLUB
小体育室	フレンド卓球クラブ 9・6	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ	リラックスコンテンポラリーダンス・ボディメイクジャズダンス
会議室	初心者バレトンスクール	フラホアピリ	調布少年空手道	

5月24日 金曜日

	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球7 卓球スクール	個バド3 個卓球8 セキレイ	個バド3 個卓8 コスモス	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	ウエズディ	ヘルシーウォーキング	ボールトレーニング	ファットバーニングエアロビクス
会議室	ヨガスクール	フラレイククナ		芦原空手

団体予約の変更によって、個人利用のスケジュールが変更となる場合があります。電話でご確認ください。

5月25日 土曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド6 個卓球8	個バド6 個卓球8	個バド4 ミニバススクール	個バド7 ペンギンズ
小体育室	フィットボクシング60・わんぱく親子体操	つつじヶ丘スポーツ少年団	個卓球8	個卓球8
会議室	くすの木会		バニラ	芦原空手
5月26日 日曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	第22回近隣地区交流親善バレーボール大会 ※ランニングコース開放なし			個バド7 バド連盟
小体育室	背骨コンディショニング	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				
5月27日 月曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球8	個バド3 個卓球7 さくら	個バド3 個卓球8	個バド3 個人バスケ 調布Jr.バド
小体育室	燦桜卓球クラブ 9・6	バランスボールエクササイズ・体幹バランス	はじめてリズム・ピラティス	個卓球8
会議室	背骨コンディショニング		ストレッチポールエクササイズ	芦原空手
5月28日 火曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球8 エlegance	個バド3 個卓球8 スワロー	個バド3 個卓球8	個バド3 ASTERISK 地球防衛軍
小体育室	サンライズ	シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ	深大寺卓球同好会	個卓球8
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手
5月29日 水曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球8	個バド3 個卓球7 クラブPearl	個バド3 個卓球7 バウンドテニス	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	Tぶろじえくと	チェアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパススポーツスクール	ナイトヨガスクール
会議室	わかばの会			
5月30日 木曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球8 レバレ連盟	個バド3 個卓球8 エlegance	個バド4 スワロー パロット	個バド3 個卓球8 調布Jr.バド
小体育室	9・6	転倒予防・ビギナーズエアロ	個卓球8	リラックスコンテンポラリーダンス・ボディメイクジャズダンス
会議室	初心者バレトンスクール			調布少年空手道
5月31日 金曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	個バド3 個卓球7 CHOFUクラブ	個バド3 個卓球8 セキレイ	個バド3 個卓8 コスモス	個バド3 個卓球7 北ノ台フェニックス
小体育室	ウエズディ	ヘルシーウォーキング	ボールトレーニング	ファットバーニングエアロビクス
会議室	ヨガスクール	フラレイククナ		芦原空手

【個人利用について】

- ①表記・・・個バド3／個人バドミントン3面，個卓球8／個人卓球8台，個人バスケ／個人バスケットゴール2基
- ②定員・・・バドミントン／1グループ（1面）最大10人，卓球／1グループ（1台）最大10人，バスケットボール／定員なし
- ③個人バドミントン，個人卓球は当日各公開の15分前に抽選します。

受付時間内（※）に代表者が受付名簿に使用するメンバーの名前を記入してください。

受付時にメンバー全員が揃っていても抽選に参加できませんが、当選した場合は受付したメンバーのみでの利用となります。

抽選後，空きのある場合は先着順となります。

※1公開目／午前8時30分～8時45分，2公開目／午前9時～11時45分，3公開目／正午～午後2時45分，4公開目／午後3時～5時45分

- ④個人バスケットボールは抽選せずに利用できます。

- ⑤用具の貸出しを行っております。バドミントン（ラケット・シャトル），卓球（ラケット・ボール），バスケットボール（ボール）



スポーツ協会HP



★プール再開に向けてのお知らせ★

屋内プールは改修工事に伴い、長期間にわたり臨時休止をしております。工事は完了し、営業再開に向けた検査・設備点検・清掃など、利用者の皆さまが安心・安全にプールを利用できる準備を進めております。5月1日からの営業再開を予定しておりますが、今後の検査・設備状況により再開が遅れる場合もございます。ご利用の際は、必ず調布市総合体育館ホームページ、またはお問合せをいただいております。



※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。042-481-6221

プール休憩時間／9:55～10:05, 11:55～12:05, 13:55～14:05, 15:55～16:05, 17:55～18:05

5月16日 木曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース	9:20-9:50							
5コース	水中							
6コース	ウォーキング	希望の家		アクアピクスJJ				
5月17日 金曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース				14:30-15:30				
5コース	9:10-9:55	マーメイド	金魚	インジョイ	ドルフィンズ		おととと	
6コース	ヌードル			アクア				
5月18日 土曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース								
5コース								
6コース		ムツコロウ		GAGANI				
5月19日 日曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース								
5コース		サンデースイミング						
6コース								
5月20日 月曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース								
5コース								
6コース								
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">休館日</div> 				
5月21日 火曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース				14:30-15:30				
5コース				インジョイ			フリッパーズ	
6コース				アクア				
5月22日 水曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース	9:20-9:50			14:00-15:00			18:30-20:00	
5コース	水中	ひらめ会	グッピー	水中運動	ポコポコホッピング		中上級スイミングスクール	
6コース	ウォーキング							
5月23日 木曜日								
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース								
2コース								
3コース								
4コース	9:20-9:50							
5コース	水中							
6コース	ウォーキング	希望の家		アクアピクスJJ			GAGANI	

※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。042-481-6221

プール休憩時間／9:55～10:05, 11:55～12:05, 13:55～14:05, 15:55～16:05, 17:55～18:05

5月24日 金曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース	9:10-9:55 ヌードル	マーメイド	金魚	インジョイ アクア	ドルフィンズ		おととと
6コース							
5月25日 土曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース		ムツロウ			GAGANI		
5月26日 日曜日							
	9:00	10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース		サンデースイミング					
6コース						GAGNI	
5月27日 月曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50 水中						
5コース	ウォーキング						
6コース					ふみ月		19:00-20:00 スイム練習会
5月28日 火曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース				インジョイ アクア			
6コース							
5月29日 水曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50 水中			14:00-15:00			
5コース	ウォーキング	ひらめ会		水中運動			
6コース							18:30-20:00 中上級スイミングスクール
5月30日 木曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50 水中						
5コース	ウォーキング	希望の家		アクアビクスJJ			
6コース							GAGANI
5月31日 金曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース	9:10-9:55 ヌードル	マーメイド	金魚	インジョイ アクア	ドルフィンズ		おととと
6コース							

【コース表示例】

- ⇒ 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。