

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1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	スワロー	個バド3	個卓球7	朝日クラブ	個バド3	個卓球8	エレガンス	個バド3	トマト2	
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			個卓球8		
会議室				フラホアピリ								
5月2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2	卓球スクール	チームCOM	個バド3	個卓球8	セキレイ	個バド3	個卓球7		個バド3	個卓球8	調布Jr.バド
小体育室	個卓球8			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				フラレイクナ						芦原空手		
5月3日 土曜日（祝）												
	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40回 CHOFU CUP											
小体育室	ラン＆フィットエアロビクス			個卓球8			個卓球8			個卓球8		
会議室										芦原空手		
5月4日 日曜日（祝）												
	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50回春季ダブルスバドミントン大会 ※ランニングコース開放なし											個バド5
小体育室	調布太極拳同好会			個卓球8			個卓球8			個卓球8		
会議室												
5月5日 月曜日（祝）												
	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	上ノ原ミニバスクラブ		個バド5	トマト2	
小体育室	燦桜卓球クラブ		9・6	上ノ原サンデー			個卓球8			個卓球8		
会議室										芦原空手		
5月6日 火曜日（休）												
	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		エレガンス	個バド6		個卓球8	個バド7		飛猿	個バド4		
小体育室	個卓球8			フレンド卓球クラブ			個卓球8			個卓球8		
会議室										芦原空手		
5月7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	個卓球8	個人バスケ	チームCOM
小体育室	Tぷろじえくと			チエアイクササイズ・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			太極拳白石会								
5月8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	スワロー	個バド3	個卓球8	エレガンス	個バド3	個卓球7	チェリーズ
小体育室	9・6			転倒予防・ビギナーズエアロ			フレンド卓球クラブ			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9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2	卓球スクール	チームCOM	個バド3	個卓球8	セキレイ	個バド3	個卓球8	コスモス	個バド2	個人バスケ	Sunny
小体育室	個卓球8			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。
(調布市総合体育館 042-481-6221)

5月10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	フロアボール講習会		個バド7 飛猿
小体育室	フィットボクシング60	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室			バニラ	芦原空手
5月11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44回ダブルス選手権卓球大会			フロアボールリーグ
小体育室	調布太極拳同好会	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室	調布市バドミントン連盟			
5月12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7	個バド3 個卓球7 さくら	個バド3 個卓球7	個バド2 個人バスケ Sunny
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13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 バドスクール	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3 個卓球8 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	FLAT HILL
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手
5月14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 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7 チームCOM
小体育室	つくも会 チェリークラブ	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	山茶花の会	山茶花の会	
5月15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 スワロー 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	個卓球8	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操	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	

- 【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ないなくても抽選に参加できますが、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）

※ 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1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 ウォーキング						
5コース							
6コース		ファースト			ファースト		フリップーズ
5月2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	9:10-9:55						
3コース							
4コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
5コース		マーメイド					
6コース	ヌードル		金魚				
5月3日 土曜日 (祝)							
	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			1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00 ジュニアスイミングスクール				
5コース		GAGANI					
6コース							
5月4日 日曜日 (祝)							
	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					GAGANI		
5月5日 月曜日 (祝)							
	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							
5月6日 火曜日 (休)							
	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			GAGANI				
5月7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 ウォーキング						
5コース			10:30-12:00 初心者スイミング		14:00-15:00 水中運動		18:30-20:30 中上級スイミングスクール
6コース			グッピー		16:30～17:50 ジュニアスイミング		
5月8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 ウォーキング						
5コース							
6コース		ファースト			ファースト		フリップーズ
5月9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	9:10-9:55						
3コース							
4コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
5コース		マーメイド					
6コース	ヌードル		金魚		ドルフィンズ		

※ 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10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				1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00							
5コース		GAGANI		ジュニアスイミングスクール		GAGANI					
6コース		ムツコロウ									
5月11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		10:00～12:00				GAGANI					
6コース		サンデースイミング									
5月12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										
5コース	水中			そよかぜ	16:30～17:50		19:00-20:00				
6コース	ウォーキング				ジュニアスイミング		スイム練習会				
5月13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				エンジョイ							
6コース				アクア							
5月14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			18:30-20:30				
5コース	水中	10:30-12:00	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	初心者スイミング									
5月15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			アクアJJ			フリップーズ				

【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。

【注意事項】

- * プールは小学生以上の利用が可能です。小学1～3年生までの子どもは大人の付き添いが子ども2人に対し、1人必要となります。
なお、屋内プール水槽内では手の届く範囲で遊泳をお願いします。
- * 18:00以降に小・中学生が利用する際は、大人の付き添いが必要となります。
- * 予定表作成後、変更になる場合があります。利用の前に利用当日の開放状況を電話にて確認ください。

★エンジョイアクア リニューアル！★
火曜日／アンチエイジングアクア「いつまでも若々しく」を
テーマに筋力トレーニング、ストレッチ
金曜日／機能改善・向上アクア「運動の原理原則」を
意識しながらフィジカルトレーニング
【火曜日・金曜日 14:30～15:30】

当日受付で
参加できます



水中ウォーキング、エンジョイアクア、水中運動、ヌードルトレーニン
グ、スイム練習会、中上級スイミングスクール、サンデースイミングスクールは当日先着順
でご参加いただけます。



総合体育館ご利用方法、
各種プログラム・スクールの
掲載などHPをご覧ください。

