

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 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8   コスモス	個バド3   個卓球7   Jr.育成バド
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	ヨガスクール	フラレイクナ		芦原空手

## 5月17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	わんぱく相撲練習会		個バド4   ミニバススクール	個バド5   アリとキリギリス
小体育室	ラン&フィットエアロビクス・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18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4回ミニフロアボール春季大会 ※ランニングコース開放なし			個バド6   個卓球8
小体育室	調布太極拳同好会	個卓球8	個卓球8	スポーツ少年団
会議室				

## 5月19日 月曜日

	休館日			
大体育室				
小体育室				
会議室				

## 5月20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4   地球防衛軍   野ばら
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21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   バレスクール	個バド3   個卓球7   クラブPearl	個バド3   個卓球7   パウンドテニス	個バド2   個人バスケ   調布RG
小体育室	Tぶろじえくと   チェリークラブ	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22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   パロット	個バド3   個卓球7   HAPPY CLUB
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	リラクスク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	さわやか体操	

## 5月23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	個卓球8   個人バスケ   HAPPY CLUB
小体育室	フラサークル ヒナノ	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

## 5月24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	スポーツ少年団 バレーボールスクール		個バド4   ミニバススクール	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

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 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23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	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26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   バウンドテニス	個バド2   個人バスケ   Sunny
小体育室	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27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4   調布北高男子バスケ	個バド3   個卓球8   地球防衛軍
小体育室	サンライズ   フレンド卓球クラブ	シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ	個卓球8	FLAT HILL
会議室	バナラ	体幹強化トレーニング		芦原空手
5月28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	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	Tぷろじえくと   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29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   エlegance   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   パロット	個バド3   HAPPY CLUB
小体育室	個卓球8	転倒予防・ビギナーズエアロ	フレンド卓球クラブ	個卓球8
会議室	初心者バレトンスクール			調布少年空手道
5月30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   個卓球8   コスモス	個バド3   個卓球8   Jr.育成バド
小体育室	Tぷろじえくと	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			芦原空手
5月31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   飛猿
小体育室	ラン&フィットエアロビクス・わんぱく親子体操	上ノ原サンデー	個卓球8	個卓球8
会議室				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



※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 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				インジョイ			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	アクア	ドルフィンズ		
5月17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				ジュニアスイミングスクール			
6コース		ムツコロウ					
5月18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					
6コース		サンデースイミング					
5月19日 月曜日							
1コース	<div style="text-align: center;">  <p>休館日</p> </div>						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
5月20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			
6コース				アクア			
5月21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	16:30～17:50		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			ジュニアスイミング		
5月22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	ファースト		フリッパーズ
5月23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				インジョイ			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	アクア	ドルフィンズ		
5月24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					

※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25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					
6コース		サンデースイミング					GAGANI
5月26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		スィム練習会
5月27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			
6コース				アクア			
5月28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29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						GAGANI
6コース	ウォーキング			アクア]]			
5月30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			
5コース				インジョイ			
6コース	ヌードル		金魚	アクア	ドルフィンズ		
5月31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		GAGANI		1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00			
6コース		ムツコウ		ジュニアスイミングスクール			GAGANI

## 【コース表示例】

- ⇒ ファミリーコース／初心者、水中歩行、ビート板使用の方、自由遊泳コース（コースロープと平行に遊泳）
- ⇒ ロングコース／25m以上続けて泳ぐコース、右側通行、ビート板使用不可
- ⇒ 水中歩行優先コース／歩く方優先コース、右側通行

※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ご確認ください。

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。

スポーツ協会HP