

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)

## 9月16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4   バドスクール   エレガンス	個バド3   個卓球8   バド連盟	個バド3   個卓球8   ナンタマピクルス	個バド3   北ノ台フェニックス   地球防衛軍
小体育室	個卓球8	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

## 9月17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   かもっこ	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	わかば第一事業所ダンス班	太極拳白石会		

## 9月18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   レバレ連盟   パロット	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2   CHOFUクラブ   HAPPY CLUB
小体育室	個卓球8	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ	個卓球8
会議室		フラホアピリ		調布少年空手道

## 9月19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   個卓球8   コスモス	個バド3   個卓球8   調布Jr.バド
小体育室	フレンド卓球クラブ   EPPC	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

## 9月20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	第65回調布市民スポーツ大会 バスケットボール競技 一般の部			
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

## 9月21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65回調布市民スポーツ大会 卓球競技 混合団体戦			個バド3   バド連盟   フロアボール協会
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				調布市フロアボール協会

## 9月22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   CHOFUクラブ	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・体幹バランス	はじめてリズム・ピラティススクール	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

## 9月23日 火曜日 (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4   バレーボール競技 6人制	個バド4   バレーボール競技 6人制	個バド4   Belugaバスケ	個バド4   OKYW
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室	フラプアミア	太極拳チーシー会		芦原空手

## 9月24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   かもっこ	個バド3   個卓球7   北ノ台フェニックス
小体育室	つくも会   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		山茶花の会	山茶花の会	

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。

## 9月25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	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				

## 9月26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   個卓球8   コスモス	個バド3   個卓球7   個人バスケ
小体育室	フレンド卓球クラブ   EPPC	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

## 9月27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	ジュニア育成地域推進事業 ミニバスケットボール審判講習会・TO講習会			
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	ジュニア育成地域推進事業 ミニバスケットボール審判講習会・TO講習会			調布市バスケットボール協会

## 9月28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65回調布市民スポーツ大会 フロアボール競技 ※ランニングコース開放なし			
小体育室	調布太極拳同好会	東京2025デフリンピック開催50日前トークセッション		
会議室				

## 9月29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   チームCOM	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3   個人バスケ   調布Jr.バド
小体育室	スポーツをやってみよう	バランスボール・体幹バランス	はじめてリズム・ピラティススクール	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

## 9月30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   スワロー	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	フラプアメリア	体幹強化トレーニング		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。

受付時間内の申込数によってバドミントン・卓球の面数を調整する場合があります。申込抽選後，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

9月16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 インジョイ アクア			
5コース							
6コース							
9月17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 水中運動			18:30-20:30 中上級スイミングスクール
5コース	ウォーキング	10:30～12:00 初心者スイミング	グッピー		16:30～17:50 ジュニアスイミング		
6コース							
9月18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	ファースト		アクアJJ	ファースト		GAGANI
6コース							
9月19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			ドルフィンズ		
6コース	ヌードル		金魚				
9月20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 ジュニアスイミングスクール			
5コース							
6コース		ムツコロウ					
9月21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 サンデースイミング					
6コース							
9月22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						19:00-20:00 スイム練習会
5コース	ウォーキング			そよかぜ	16:30～17:50 ジュニアスイミング		
6コース							
9月23日 火曜日 (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		GAGANI					
6コース							
9月24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 水中運動			18:30-20:30 中上級スイミングスクール
5コース	ウォーキング	10:30～12:00 初心者スイミング	グッピー		ポコポコホッピング		
6コース							

※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

9月25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						
6コース		希望の家		アクアJ	ファースト		フリッパーズ
9月26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	9:10-9:55						
5コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚		ドルフィンズ		GAGANI
9月27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				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			
6コース		GAGANI ムツゴロウ			GAGANI		
9月28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 サンデースイミング					
6コース							
9月29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				16:30～17:50 ジュニアスイミング		
6コース							19:00-20:00 スイム練習会
9月30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							
5コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
6コース							

## 【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