

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)

10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	レバレ連盟	スワロー	個バド3	個卓球8	パロット	個バド3	個卓球8	エレガンス	個バド3	個卓球8	トマト2
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			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					
10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	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	Sunny
小体育室	EPPC		燦桜卓球クラブ	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		
10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	フェニックスミニバス		個バド7		Jr.育成バド	個バド7		柏野クラブ
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				フロアボール協会						芦原空手		
10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		個卓球8	個バド6		個卓球8	スポーツ少年団		
小体育室	個卓球8			DANCE TEAM Y			Delight			個卓球8		
会議室												
10月20日 月曜日												
	休館日 											
大体育室												
小体育室												
会議室												
10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4	シニアトリプルスバド交流会		個バド4	シニアトリプルスバド交流会		個バド3	個卓球7	バウンドテニス	個バド4	野ばら	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		
10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8	スワロー	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	調布RG
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				山茶花の会			山茶花の会					
10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	レバレ連盟	エレガンス	個バド3	個卓球7	朝日クラブ	個バド4		調布北高校男子バスケ	個バド3	個卓球7	HAPPY CLUB
小体育室	個卓球8			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			フラホアピリ								
10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	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7	個人バスケ
小体育室	EPPC		燦桜卓球クラブ	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。

10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	調布市小中学校PTA連合会バドミントン大会 ※ランニングコース開放なし						個バド6	フロアボール協会				
小体育室	調布市フェンシング秋季大会											
会議室												
10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	シニアスポーツ振興事業 調布市レディースバレーシニア大会 ※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												
10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7	チームCOM	個バド3	個卓球7	さくら	個バド3	個卓球7	アンディーズ	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		
10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	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3	個卓球8	野ばら
小体育室	サンライズ		あやめクラブ	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			FLAT HILL		
会議室				体幹強化トレーニング						芦原空手		
10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7	パレスクール	個バド3	個卓球7	バウンドテニス	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	つくも会		フレンド卓球クラブ	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												
10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	エレガンス	個バド3	個卓球8	パロット	個バド3	個卓球8	エレガンス	個バド3	個卓球8	トマト2
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						調布少年空手道					
10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	チームCOM	個バド3	個卓球8	セキレイ	個バド3	個卓8	スワロー	個バド3	個卓球7	Sunny
小体育室	フレンド卓球クラブ		燦桜卓球クラブ	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ピクス		
会議室	ヨガスクール									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。

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



10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 水中 ウォーキング						GAGANI
5コース							
6コース				アクアJJ			
10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	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				
10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		GAGANI		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		ムツコロウ				GAGANI	
10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		10:00～12:00 サンデースイミング					
6コース						GAGANI	
10月20日 月曜日							
1コース							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
10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 インジョイ アクア			
5コース							
6コース							
10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 水中 ウォーキング			14:00-15:00 水中運動			18:30-20:30 中上級スイミングスクール
5コース		ひらめ会			ポコポコホッピング		
6コース							
10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 水中 ウォーキング						GAGANI
5コース							
6コース		希望の家		アクアJJ			
10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	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				

10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		ムツコロウ		GAGANI			
10月26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				GAGANI	
6コース							
10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			そよかぜ	16:30～17:50 ジュニアスイミング		19:00-20:00 スイム練習会
6コース							
10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 エンジョイ アクア			
5コース							
6コース							
10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 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				16:30～17:50 ジュニアスイミング		
6コース							
10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						GAGANI
6コース							
10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	9:10-9:55						
3コース							
4コース				14:30-15:30 エンジョイ アクア			
5コース							GAGANI
6コース	ヌードル						

【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。

