令和7年10月21日現在

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)

	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回市 _.	- 	 戈 一般の部	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								
	11月17日 月曜日							
大体育室		1不是	馆日					
小体育室		(F)						
会議室		Carrie Contraction of the Contra						
	11月18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 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	FLAT HILL				
会議室	学童クラブドッチビー大会職員会議	体幹強化トレーニング		芦原空手				
		11月19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7 個人バスケ				
小体育室	Tぷろじぇくと	チェアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパスポーツスクール	ナイトヨガスクール				
会議室		太極拳白石会						
		11月20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 ナンタマピクルス	個バド4 調布北高バスケ部	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		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					
		11月21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 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 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	フラレイククナ	はじめてのチアダンススクール	芦原空手				
		11月22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	育成地域推進事業 ミニバスケット7	ボール 審判講習会 ※ランニングコー	ス開放なし 				
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		個卓球8					
会議室	「室」」 ジュニア育成 ミニバスケットボール 審判講習会 芦原空手							
11月23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	レディースバレーボ-	-ル連盟2025ファイナルカップ ※ぅ 		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	会議室							
		11月24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6 個卓球8	個バド6 個卓球8	個バド6 上ノ原ドルフィン	個バド6 個人バスケ				
	燦桜卓球クラブ 9・6	上ノ原サンデー FLAT HILL	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。

		3公開目(15:00-17:45)	4公開目(18:00-20:45)				
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3 チームCOM 調布Jr.バド				
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	個卓球8				
	体幹強化トレーニング		芦原空手				
11月26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)				
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 なないろバレー				
Tぷろじぇくと	チェアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパスポーツスクール	ナイトヨガスクール				
	山茶花の会	山茶花の会					
11月27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)				
個バド3 レバレ連盟 エレガンス	個バド3 個卓球7 ナンタマピクルス	個バド3 個卓球8 パロット	個バド3 個卓球7 トマト2				
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				
初心者バレトンスクール	フラホアピリ	調布少年	F空手道				
	11月28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)				
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				
EPPC フレンド卓球クラブ	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				
ヨガスクール	フラレイククナ	はじめてのチアダンススクール	芦原空手				
	11月29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)				
第21回CHOFU CHRISTMAS CUP							
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				
			芦原空手				
11月30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)				
		/II 11 1 C	ᄀᄱᅅᄱᅜᄺ				
個バド4 フェニックスミニバス	個バド6 個卓球8	個バド6 調布ピックルボール	スポーツ少年団				
個バド4 フェニックスミニバス 個卓球8	個バド6 個卓球8 上ノ原サンデー FLAT HILL	個八下6 個字球8	スポーツ少年団 個卓球8				
	1公開目 (9:00-11:45) 個バド3 個卓球8 バドスクール サンライズ あやめクラブ 1公開目 (9:00-11:45) 個バド3 個卓球7 バレースクール	11月25日 1公開目 (9:00-11:45) 2公開目 (12:00-14:45) 個/下3 個卓球8 パドスクール 個/下3 個卓球8 スワローサンライズ あやめクラブ シェイブアップバランスボール・ビギナーズエアロ 体幹強化トレーニング 本幹強化トレーニング 1月26日 1公開目 (9:00-11:45) 2公開目 (12:00-14:45) 個/下3 個卓球7 パレースクール 個/下3 個卓球7 クラブPearl アポろじえくと チェアエクササイズ・にことにて体操 山茶花の会	個点ド3 個卓球8 バドスクール 個バド3 個卓球8 スクロー 個バド3 個卓球8 エレガンス サンライズ あやめクラブ シェイ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 体幹強化トレーニング 11月26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) 個のド3 個卓球7 パレースクール 個がド3 個卓球7 クラブPearl 個がド3 個卓球7 かもっこ ジャクバスボーツスクール 山茶花の会 日は上がンス 個が下3 個卓球7 ナンタマビクルス 個が下3 個卓球8 パロット 個卓球8 ガルきが・ビギナーズエアロ フンド卓球クラブ カルもボレトンスクール フラホアピリ 調布少年 1公開目 (9:00-11:45) 2公開目 (12:00-14:45) 3公開目 (15:00-17:45) 個が下3 個卓球7 卓球スクール 個が下3 個卓球8 セキレイ 個が下3 個卓球8 コスモス EPPC フレンド卓球クラブ ハルシーウォーキング ボールトレーニング オールトレーニング オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オールトレー・オー				

【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)

調布市総合体育館/指定管理者 公益社団法人調布市スポーツ協会 TEL 042-481-6221



スポーツ協会HF

調布市総合体育館

※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

	ブール休息	憩時間/9:55~10:0)5, 11:55~12:0 11月1	•	<u>, 15:55~16:05,</u>	<u>17:55~18:</u>	:05	
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05 18	:30-20:30	
ユュース								
2コース 3コース	0							
4コース		10:00~12:00						
5コース 6コース		サンデースイミング				GAGANI		
			11月1	.7日 月曜日				
13-7				休館日				
2コース								
3コース 4コース								
5コース 6コース								
			11月1	.8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	
1그-즈								
2コース 3コース								
4コース 5コース				14:30-15:30 エンジ∃イ	都立三鷹中等教育学校	交		
3⊒-A 6⊒-Z				アクア	調和好水会			
			11月1	.9日 水曜日				
17 7	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		カエルの子					
5コース	水中		グッピー	14:00-15:00 水中運動			8:30-20:30 級スイミングスクール	
6コーズ	ウォーキング	ひらめ会						
	0.00	10.05 11.55	11月2		16.05 17.55	10.05 10	.20.20.20	
17-7	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 6コース	水中 ウォーキング	ファースト		アクアリ	ファースト		フリッパーズ	
	J/1 TJ/ [<i></i>	11月2		<u> </u>			
	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								
2コース 3コース	9:10-9:	55						
4コース				14:30-15:30 エンジョイ		T	CACANIT	
5コース 6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	アクア	ドルフィンズ		GAGANI	
			11月2	22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		CACANI	1クラス:	l3:30~15:00/2クラス15:3 ニスフィン・ガフカーリ		$C\Lambda C\Lambda N$		
6コース	GAGAINI JEJANIANI GAGAINI							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	23日 日曜日 14:05-15:55	16:05-17:55	18:05 18	:30-20:30	
1コース	J.00	10.00 11.00	12.00 10.00	1 1100 10.00	10.00 1/.00	1-2.22	.55 20.50	
2コース 3コース								
4]-Z 5]-Z		10.00						
5コース 6コース	ス 10:00~12:00 GAGANI プ サンデースイミング							
	11月24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			GAGANI		都立三鷹中等教育学校	交		

屋内プール予定表【11月16日~30日】

令和7年10月21日現在

※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

	11月25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					
5コース 6コース				アクア					
	11月26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 5コーフ	9:20-9:50 水中		カエルの子	14:00-15:00	1 10 13		18:30-20:30		
5コース 6コース	ウォーキング	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		
	11月27日 木曜日								
17 7	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	9:20-9:50 水中						¬.lu° ¬*		
6⊐−ス	ウォーキング			アクアリ	ファースト		フリッパーズ 		
			11月2						
17 7	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				14:30-15:30					
4コース 5コース		マーメイド		14.30-13.30 エンジョイ	ドルフィンズ				
6コース	ヌードル	マースイト	金魚 	<i>PDP</i>	1ツルノ1ノ人				
	0.00	10.05.11.55	11月2		16054555	1	10.20.20.20		
1コース	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30		
2コース									
3コース 4コース									
- 4			1クラス13:30~15:00/2クラス15:30~17:00						
6コース									
11月30日 日曜日									
1コース	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30		
2コース									
3コース									
4コース 5コース 6コース		10:00~12:00			GAGANI				
6コース		サンデースイミング			GAGANI				

【コース表示例】

⇒ 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。

調布市総合体育館/指定管理者 公益社団法人調布市スポーツ協会 TEL 042-481-6221

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H