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)

(調布市総合体育館 042-481-6221)									
	12月1日 月曜日								
	休館日								
大体育室	<b>木胆日</b>								
小体育室									
会議室									
	12月2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7 ナンタマピクルス						
小体育室	サンライズ さつきクラブ	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	つつじヶ丘スポーツ少年団					
会議室		体幹強化トレーニング	>(C) (1) T-10(1) IX	芦原空手					
五成土		12月3日		/ 小水工 3					
	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)					
土体充宝									
大体育室									
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	1 naa						
		12月4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7 GREEN V.C					
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	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	丰空手道					
		12月5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8 コスモス	個バド3 個卓球7 チームCOM					
小体育室		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					
		12月6日		<u> </u>					
	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)					
土仕玄宗	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>						
大体育室	個バド6 個卓球8	個バド3 個卓球7 Jr.育成卓球	個バド3 個卓球7 Jr.育成卓球	個バド6 個卓球8					
小体育室		調布市フェンシ	ング冬季大会						
会議室		42070							
		12月7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86回加	ロ盟団体後期リーグ戦 男子の部	(卓球)	フロアボール協会審判講習会					
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									
	12月8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 ナンタマピクルス	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 柏野クラブ 個人バスケ					
小体育室		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						
12月9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	<u> </u>	個バド3 個卓球8 スワロー	個バド4 アモルファス 野ばら					
小体育室	サンライズ むつきクラブ	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					
	2771A C76777	体幹強化トレーニング	水八寸 <del>千</del> 外凹灯 云	凹干VV					
会議室		アナギナン出てしいレーニング							

## 体育室·会議室予定表【12月1日~15日】

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)

			(间17)仍然自	体育館 042-481-6221)					
	12月10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 バウンドテニス	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 Sunny					
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		山茶花の会	山茶花の会						
12月11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	個卓球8 パロット スワロー	個バド3 個卓球7 アンディーズ	個バド3 個卓球7 GREEN V.C					
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	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	調布市総合体育館調整会議	フロアボール協会	調布少年	F空手道					
12月12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		フラレイククナ	はじめてのチアダンススクール	芦原空手					
		12月13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		バドミントン連盟 男女混合大会		個バド6 個卓球8					
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	つつじヶ丘スポーツ少年団					
会議室	調布市スプ	ポーツ協会		芦原空手					
		12月14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38回元気いっぱいフロアボール大会 ※ランニン			フロアボールリーグ					
小体育室	上級救命講習会			スポーツ少年団					
会議室		フロアボール協会							
	12月15日 月曜日								
		/士台							
大体育室	休館日								
小体育室									
会議室			y						

## 【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)

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

令和7年10月24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

	プール休息	息時間/9:55~10:0			<u>15:55~16:05,</u>	17:55^	~18:05 
			12月:	1日 月曜日			
1]-Z 2]-Z 3]-Z 4]-Z 6]-Z	休館日 10日2日 (10日日						
	9:00	10:05-11:55	<b>12月</b> 2 12:05-13:55	<b>2日 火曜日</b> 14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1]-Z 2]-Z 3]-Z 4]-Z 5]-Z 6]-Z	9.00	10.03-11.33	12.03-13.33	14:30-15:30 エンジョイ アクア	調和好水会		10.30-20.30
	<u> </u>		12月:	<u>-</u>			
1]-Z 2]-Z 3]-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
4コース 5コース 6コース	9:20-9:50 水中 ウォーキング	カエルの子	グッピー <b>12月</b> 4	14:00-15:00 水中運動 <b>4日 木曜日</b>	16:30~17:50 ジュニアスイミング		18:30-20:30 中上級スイミングスクール
11-Z 21-Z 31-Z	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
4コース 5コース 6コース	9:20-9:50 水中 ウォーキング		12月	アクアリリ <b>5日 金曜日</b>			GAGANI
1コース 2コース 3コース 4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
5コース 6コース	ヌードル	マーメイド	金魚 <b>12月</b> (	Tンジョイ アクア <b>土曜日</b>	ドルフィンズ		
1]-Z 2]-Z 3]-Z 4]-Z	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55 ::30~15:00/2クラス15:30/	16:05-17:55 ~17:00	18:05	18:30-20:30
5コース 6コース	ムツゴロウ ジュニアスイミングスクール GAGANI					GANI	
			12月	7日 日曜日			
13-Z 23-Z 33-Z 43-Z	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
5コース 6コース		10:00~12:00 サンデースイミング			イルカ		
			12月			•	
1]-Z 2]-Z 3]-Z 4]-Z	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
5コース 6コース	水中 ウォーキング			そよかぜ	16:30~17:50 ジュニアスイミング		スイム練習会
			12月	9日 火曜日			
1]-Z 2]-Z 3]-Z 4]-Z 5]-Z	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
6コース					調和好水会		

令和7年10月24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

	フール休息	!時間∕9:55~10:0	05, 11:55~12:05	5, 13:55~14:05,	15:55~16:05,	17:55 <sup>^</sup>	~18:05	
12月10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	
1그-즈								
2コース 3コース								
4コース	9:20-9:50		カエルの子	14:00-15:00			18:30-20:30	
<u> 5コース</u>	水中・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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	
6コース   ウォーキング   0つめ云   7ッピー   ホー煌動   ホコホコホッピング   12月11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	7.00	10.05 11.55	12.03 13.33	11.05 15.55	10.05 17.55	10.03	10.30 20.30	
2그-ス								
3コース 4コース	9:20-9:50							
5コース	水中						フリッパーズ	
6コース	ウォーキング		4004	7/7]]				
			12月1					
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:	C C						
3コース	9.10-9.							
4コース				14:30-15:30 エンジョイ				
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			
			12月1					
	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-궃								
2コース 3コース 4コース								
5그-ス		ムツコロウ						
6コース		ムソコロソ	12月1	4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				55 _ 51.55				
2 그 - 그								
3コース   4コース								
5コース		10:00~12:00			イルカ			
6コース		サンデースイミング	1001		1///3			
12月15日 月曜日								
1コース			Γ	/+会定口				
23-2			<u>į</u>	休館日				
3コース								
4コース 5コース								
6 <u>3</u> -2								

## 【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。

F

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。





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