令和7年10月24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)

12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 地球防衛軍				
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					
会議室	i	体幹強化トレーニング		芦原空手				
		12月17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 クラブPearl	1 1	個バド3 個卓球7 個人バスケ				
小体育室		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		7 11 = 337 77 11				
		12月18日	<u></u> 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 パロット	個バド3 個卓球7 スワロー	個バド3 GREEN V.C トマト2				
小体育室		転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ					
会議室	<u> </u>	フラホアピリ	調布少年	F空手道				
		12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 チームCOM	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 Sunny				
小体育室	スポーツをやってみよう	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			バドミントン連盟	個パド6 プロアボール協会				
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		ムツゴロウ	バニラ	芦原空手				
		12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10回調布市小中学生バ	 レーボール交流大会兼市民スポ-		ース開放なし 個バド4				
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22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 ナンタマピクルス	個バド2 ONE'S 個人バスケ				
小体育室	燦桜卓球クラブ   9・6	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				
	12月23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 エレガンス					
小体育室		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	スポ親会				
会議室	<u> </u>	体幹強化トレーニング		芦原空手				
12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 クラブPearl		個バド3 個卓球7 調布RG				
小体育室		<u>チェアエクササイズ・にこにこ体操</u>	個卓球8	ナイトヨガスクール				
会議室		山茶花の会	山茶花の会					
	1	· I	· !					

令和7年10月24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。

<b>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。</b>									
12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8 パロット	個バド3 個卓球8 エレガンス	個バド3 柏野クラブ GREEN V.					
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	個卓球8					
会議室		フラホアピリ							
	12月26日 金曜日								
	1公開目(9:00-11:45)	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 個人バスケ					
小体育室	燦桜卓球クラブ 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						
		12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	個バド6 個卓球8	個バド6 Bello	個バド6 個卓球8	個バド4 ASTERISK					
小体育室	フィットボクシング60	個卓球8	調布三田会卓球 サンライズ	個卓球8					
会議室				芦原空手					
	12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	個バド4 Belugaバスケ	個バド6 ピックルボール	個バド6 はいきゅう魂	個バド7 バド連盟					
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8					
会議室									
		12月29日	月曜日						
		<b>左士</b> 左							
大体育室	_			`					
小体育室	TÎ		~令和8年1月3日(土	)					
会議室		※1月4日(日)から	)週吊呂耒となります。 						
		12月30日	火曜日						
		<b>/-</b> +/	<b>1.6</b> ±						
大体育室		年末任	<b>不</b> 思						
小体育室									
会議室			<u>48</u> /						
		12月31日	水曜日						
大体育室	年末休館								
小体育室									
会議室									

## 【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 屋内プール予定表【12月16日~31日**】 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 プール体憩時間 / 9:55~10:05 11:55~12:05 13:55~14:05 15:55~16:05 17:55~18:05

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								
			12月1	.6日 火曜日				
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				14:30-15:30				
5コース				エンジョイ				
6コース			4284	<i>707</i> <b>1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 1 20 20 20 20 20 20 20 20</b>	調和好水会			
	0.00	10.05 11.55	12月1		16.05 17.55	140.05	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								
3コース 4コース	9:20-9:50			14:00-15:00			18:30-20:30	
<u>5</u> コース   6コース	水中 ウォーキング	カエルの子	グッピー	水中運動	16:30~17:50 ジュニアスイミング		中上級スイミングスクール	
<u> </u>	12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 5コース	9:20-9:50 水中						<b>–11. 11° –</b> "	
6コース	ウォーキング			アクアリ			フリッパーズ 	
			12月1					
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	9:10-9:	:55						
3コース 4コース				14:30-15:30				
5コース	7 811	マーメイド	金魚	エンジョイ アクア	ドルフィンズ			
6コース	ヌードル							
	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]-3								
2コース 3コース								
4コース 5コース								
5コース 6コース		בעם		GAGANI				
			12月2	1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		10:00~12:00			GAGANI			
6コース		サンデースイミング	12月2	2日 月曜日	<del>-</del>			
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
17-7	J. 00							
2コース   3コース								
4コース 5コース	9:20-9:50 水中				16:30~17:50		19:00-20:00	
3コース 6コース	ウォーキング			そよかぜ	ジュニアスイミング		スイム練習会	
			12月2	3日 火曜日				
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				14:30-15:30				
5コース				エンジョイ	(	GAGAN		
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	4 <b>日 水曜日</b> 14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1]-]	J.UU	TO:00-TT:00	12.03-13.33	T-100-10:00	10.03-17.33	10.03	10.30-20.30	
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	
5コース 6コース	水中 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	

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

	ノール休息	憩時間/9:55~10:0	$05, 11:55 \sim 12:05$	5, 13:55~14:05,	15:55~16:05,	17:55^	~18:05	
12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 5コース	9:20-9:50 水中						—, I I I O —, '	
6コース	ウォーキング						フリッパーズ 	
			12月2					
13-7	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
2コース	9:10-9:	:55						
3コース 4コース				14:30-15:30				
5コース		マーメイド		エンジョイ	ドルフィンズ		GAGANI	
6コース	ヌードル	· / / / / /	金魚	アクア <b>アクア ユロ ロ</b>				
	9:00	10:05-11:55	<b>12月2</b> 12:05-13:55	<b>7日 土曜日</b> 14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30	
1コース	<b>7.00</b>	10.03-11.33	12.05-13.55	14.02-12.22	10.03-17.33	10.03	10.30-20.30	
2コース 3コース								
4コース	0							
5コース 6コース		לחבעע						
		4/30/	12月2	8日 日曜日	8			
	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 4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				GAGAN]		
			12月2	9日 月曜日				
17 7								
1コース 2コース				年末年始休館				
3コース 4コース		令和	07年12月29日	(月)~令和8年	<b>¥1月3日(土)</b>			
5コース			※1月4日(	日)から通常営業とな	ります。			
6コース			1282	0日 火曜日				
			12月3					
1コース			<u> </u>	年末休館				
2コース 3コース								
4コース								
5コース 6コース				West.				
			12月3	1日 水曜日				
17 7								
1コース 2コース	年末休館							
3コース								
4コース 5コース								
6コース				7				

## 【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。





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