

団体予約の変更や各公開受付終了時間の申込数によって、個人利用の面数・台数が変更となる場合があります。

最新の情報は電話にてお問合せください。

(調布市総合体育館 TEL 042-481-6221)

## 1月1日 木曜日 (祝)

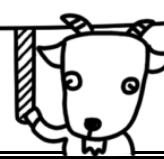
## 年末年始休館

令和7年12月29日（月）～令和8年1月3日（土）

※1月4日（日）より通常営業／5日（月）は開館いたします。

## 1月2日 金曜日

## 年始休館



## 1月3日 土曜日

## 年始休館



## 1月4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6 なないろバレー 個バド4 Belugaバスケ 個バド4 ASTERISK 個バド4 WAVY'S

小体育室 個卓球8 個卓球8 個卓球8 個卓球8

会議室

## 1月5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 はいきゅう魂 個バド3 個卓球7 ナンタマピクルス 個バド3 個卓球7 アンディーズ 個バド3 調布Jr.バド 個人バスケ

小体育室 燐桜卓球クラブ 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

## 1月6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 レディース初打ち大会 個バド4 レディース初打ち大会 個バド3 個卓球7 アンディーズ 個バド3 地球防衛軍 チームCOM

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

## 1月7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 ナンタマピクルス 個バド3 個卓球7 クラブPearl 個バド2 かもっこ 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ぷろじえくと チェアエクササイズ・にこにこ体操 個卓球8 ナイトヨガスクール

会議室 太極拳白石会

## 1月8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 スワロー 個バド3 個卓球8 パロット 個バド3 トマト2 Sunny

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 個卓球8

会議室 初心者バレトンスクール フラホアピリ

## 1月9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 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 芦原空手

団体予約の変更や各公開受付終了時間の申込数によって、個人利用の面数・台数が変更となる場合があります。

最新の情報は電話でお問合せください。

(調布市総合体育館 TEL 042-481-6221)

### 1月10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 個卓球8	個バド4 ミニバススクール	個バド6 石原PTA
小体育室	フィットボクシング60・わんぱく親子体操	つつじヶ丘スポーツ少年団	個卓球8	個卓球8
会議室				芦原空手

### 1月11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	ナイスミドル&ヤングフロアボール大会 ※ランニングコース開放なし		個バド6 TKC	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				調布市フロアボール協会

### 1月12日 月曜日 (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3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	学童クラブ交流ドッヂビー大会 ※ランニングコース開放なし			スポーツ少年団
会議室				芦原空手

### 1月13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 スワロー	個バド4 柏野クラブ 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	個卓球8
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手

### 1月14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2 かもっこ バウンドテニス	個バド3 個卓球7 CHOFUクラブ
小体育室	Tぷろじぇくと チエリークラブ	チエアクササイズ・にこにこ体操	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月15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 布田小バド	個バド4 調布北高バスケ部	個バド3 チエリーズ アモルファス
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	個卓球8	個卓球8
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

#### 【個人利用について】 ★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

①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。（個人バスケットボールは抽選せずに利用できます。）

②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。

※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

③受付時にメンバー全員が揃っていないくても抽選に参加できますが、当選後は受付したメンバーのみでご利用ください。抽選後にメンバーを追加したり、他のグループと一緒に利用することはできません。

④できるだけ多くの方にご利用いただくため、申込多数の場合は抽選前に他のグループとの共同利用について、お伺いする場合がございます。ご協力をお願いします。

⑤抽選後に空きがある場合は、先着順となります。

★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

★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。



※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

1月1日 木曜日 (祝)

年末年始休館

令和7年12月29日（月）～令和8年1月3日（土）

※1月4日（日）より通常営業／5日（月）は開館いたします。

1月2日 金曜日

年始休館



1月3日 土曜日

年始休館



1月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							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース		GAGANI					

1月5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						
5コース	水中 ウォーキング		GAGANI		16:30～17:50		19:00-20:00 スイム練習会
6コース							

1月6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		
5コース		GAGANI			エンジョイ アクア		
6コース							

1月7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			14:00-15:00			
5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		18:30-20:30 中上級スイミングスクール
6コース							

1月8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						
5コース	水中 ウォーキング						
6コース							

1月9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		
5コース					エンジョイ アクア		
6コース	ヌードル	マーメイド			ドルフィンズ		

※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

### 1月10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					GAGANI		

### 1月11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	

### 1月12日 月曜日 (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							
6コース		GAGANI					

### 1月13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			
5コース				エンジョイ			
6コース		水々サークル		アクア		調和好水会	

### 1月14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	ひらめ会	カエルの子 グッピー	14:00-15:00 水中運動	ポコポコホッピング		18:30-20:30 中上級スイミングスクール
5コース							
6コース							

### 1月15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						
5コース							
6コース				アクアJJ			GAGANI

#### 【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。

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。

