

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16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	石原PTA	
小体育室	燦桜卓球クラブ 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			
会議室	ヨガスクール			フラレイクナ						芦原空手			
1月17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		フロアボール協会
小体育室	ラン＆フィットエアロビクス・わんぱく親子体操				卓球技術講習会					個卓球8			
会議室										芦原空手			
1月18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50回冬季ダブルスバドミントン大会 ※ランニングコース開放なし											個バド5	
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													
1月19日 月曜日													
	<div>休館日</div>												
大体育室													
小体育室													
会議室													
1月20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	個バド3	チームCOM	地球防衛軍	
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			個卓球8			
会議室				体幹強化トレーニング						芦原空手			
1月21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ぶろじえくと			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	わかば第一事業所ダンス班			太極拳白石会									
1月22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	ナンタマピクルス	パロット	個バド3	個卓球8	トマト2	
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			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						
1月23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	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	個人バスケ	
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			フラレイクナ						芦原空手			
1月24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10			個バド10			個バド7		ペンギンズ	
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			
会議室							バニラ			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。

最新の情報は電話にてお問合せください。

(調布市総合体育館 TEL 042-481-6221)

1月25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		峰チーム	個バド7		バド連盟
小体育室	個卓球8			Delight			個卓球8			個卓球8		
会議室												
1月26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	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3	個卓球7	個人バスケ
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			FLAT HILL		
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27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			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		
1月28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	かもっこ	個バド3	個卓球7	チームCOM
小体育室	Tぷろじえくと			チエアエクササイズ・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	わかば第一事業所ダンス班			山茶花の会			山茶花の会					
1月29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	朝日クラブ	個バド4	パロット	エレガンス	個バド3	個卓球8	トマト2
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			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					
1月30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	KSクラブ
小体育室	燦桜卓球クラブ		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		
会議室	ヨガスクール			フラレイクナ						芦原空手		
1月31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		ナンタマピクルス	個バド4		ミニバススクール	個バド6		CHOFU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				芦原空手						調布市バスケットボール協会		

【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）

スポーツ協会HP



1月16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							
3コース							
4コース							
5コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚		ドルフィンズ		
1月17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				1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00			
5コース				ジュニアスイミングスクール			
6コース		ムツコロウ				GAGANI	
1月18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19日 月曜日							
1コース	<div>休館日</div> 						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
1月20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	三鷹中		
5コース					調和好水会		
6コース			水々サークル				
1月21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	カエルの子		14:00-15:00			18:30-20:30
5コース	ウォーキング	ひらめ会		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
6コース			グッピー				
1月22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				三鷹中		GAGANI
6コース		ファースト		アクアJJ	ファースト		
1月23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							
3コース							
4コース							
5コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚		ドルフィンズ		
1月24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				1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00			
5コース		GAGANI		ジュニアスイミングスクール			
6コース		ムツコロウ				GAGANI	

1月25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			GAGANI		
6コース		サンデースイミング					
1月26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						19:00-20:00
5コース	水中			そよかぜ	16:30～17:50		スィム練習会
6コース	ウォーキング				ジュニアスイミング		
1月27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	三鷹中		
6コース			水々サークル	アクア	調和好水会		
1月28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		カエルの子	14:00-15:00			18:30-20:30
5コース	水中		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	ひらめ会					
1月29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				三鷹中		GAGANI
6コース	ウォーキング			アクアJJ	ファースト		
1月30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							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース				エンジョイ	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	アクア			
1月31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			
6コース		ムツコロウ		ジュニアスイミングスクール	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ご確認ください。

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。



スポーツ協会HP