

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。

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)

3月16日 月曜日



休館日

大体育室
小体育室
会議室

3月17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	個バド3 個卓球8 バド連盟	個バド3 個卓球7 ピックル十色	個バド3 野ばら 北ノ台フロアボール
小体育室	サンライズ Tぷろじえくと	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	セキレイ	芦原空手

3月18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	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	スポーツをやってみよう	チエアイクササイズ・にこにこ体操	個卓球8	ナイトヨガスクール
会議室	わかば第一事業所ダンス班	太極拳白石会	グッピー	

3月19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2 チェリーズ HAPPY CLUB
小体育室	9・6 EPPC	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		フラホアピリ		調布少年空手道

3月20日 金曜日 (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	調布市フェンシング春季大会 ※ランニングコース開放なし			
小体育室				
会議室		フラレイクナ		芦原空手

3月21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 Peace & Win	個バド4 ツナ60	個バド6 石原PTA
小体育室	ラン&フィットエアロビクス	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				芦原空手

3月22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 個卓球8	調布市バドミントン連盟 技術講習会		個バド4 Belugaバスケ
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				

3月23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8 電通大バド部	個バド2 個人バスケ なないろバレー
小体育室	燦桜卓球クラブ 9・6	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	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

3月24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7 柴崎ピーク	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 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

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。

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)

3月25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 調布RG	個バド3 個卓球7 ピックル十色	個バド3 個卓球7 バウンドテニス	個バド3 個卓球7 後藤組
小体育室	つくも会 EPPC	チェアエクササイズ・にこにこ体操	FLAT HILL	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	

3月26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5 春休みJr.バドスクール	個バド4 エレガンス パロット	個バド2 なないろバレー ONE'S
小体育室	春休みJr.卓球スクール	転倒予防・ビギナーズエアロ	個卓球8	個卓球8
会議室		フラホアピリ	さわやか体操クラブ	

3月27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 CHOFUクラブ	個バド5 春休みJr.バドスクール	個バド3 個卓球7 アンディーズ	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	春休みJr.卓球スクール	ヘルシーウォーキング	ポールトレーニング	ファットバーニングエアロピクス
会議室		ドルフィンズ	ドルフィンズ	芦原空手

3月28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 調布ピクルズ	個バド6 Peace & Win	個バド6 フロアボール協会
小体育室	フィットボクシング60	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室			バナラ	芦原空手

3月29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	調布市スポーツ少年団 小学生バレーボール大会 ※ランニングコース開放なし			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			調布市バドミントン連盟	

3月30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 アンディーズ	個バド5 春休みJr.バドスクール	個バド3 個卓球8 電通大バド部	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	春休みJr.卓球スクール	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

3月31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 スワロー	個バド5 春休みJr.バドスクール	個バド3 ピックル十色 エレガンス	個バド3 地球防衛軍 CHOFUクラブ
小体育室	春休みJr.卓球スクール	シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ	個卓球8	個卓球8
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手

【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)



※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

3月16日 月曜日

休館日



1コース	休館日						
2コース	休館日						
3コース	休館日						
4コース	休館日						
5コース	休館日						
6コース	休館日						

3月17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				

3月18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			14:00-15:00 水中運動			
5コース		カエルの子	グッピー				18:30-20:30 中上級スイミングスクール
6コース							

3月19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				ファースト		
5コース		ファースト		アクアJJ	三鷹中		フリッパーズ
6コース							

3月20日 金曜日 (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			

3月21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			

3月22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	

3月23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 水中 ウォーキング						
5コース				そよかぜ			19:00-20:00 スイム練習会
6コース							

3月24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				

※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

3月25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	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							
3月26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				ファースト		
5コース	ウォーキング	ファースト		アクアJJ	三鷹中		フリッパーズ
6コース							
3月27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	9:10-9:55						
4コース				14:30-15:30			
5コース				インジョイ アクア	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚				
3月28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			
6コース		ムツコロウ					
3月29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					GAGANI
6コース							
3月30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 水中						19:00-20:00
5コース	ウォーキング						スィム練習会
6コース							
3月31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				インジョイ アクア			
6コース			水々サークル				

【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。

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HP