

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)

### 4月1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   アンディース	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   個人バスケ
小体育室	Tぷろじえくと	チエアイクササイズ・にこにこ体操	つつじヶ丘スポーツ少年団	ナイトヨガスクール
会議室		太極拳白石会		

### 4月2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   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legانس	個バド2   GREEN.V.C   ONE'S
小体育室	個卓球8	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		調布少年空手道

### 4月3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   Aboo
小体育室	EPPC   フレンド卓球クラブ	ヘルシーウォーキング	ボルトトレーニング	ファットバーニングエアロピクス
会議室		フラレイククナ		芦原空手

### 4月4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   調布ピッカルボール	個バド7   Jr.育成バド	個バド6   石原PTA
小体育室	ラン&フィットエアロピクス・わんぱく親子体操	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室			調布市フロアボール協会	芦原空手

### 4月5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   CHOFUクラブ	個バド6   TOBISHO	個バド6   TOBISHO	フロアボールリーグ
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				

### 4月6日 月曜日

大体育室				
小体育室				
会議室				

### 4月7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   ピックル十色	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3   アモルファス   野ばら
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	調布市レディースバレーボール連盟		調布市グラウンド・ゴルフ協会	芦原空手

### 4月8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   チームCOM
小体育室	Tぷろじえくと	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		さざんかの会	さざんかの会	

### 4月9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   パロット	個バド3   個卓球8   スワロー	個バド3   個卓球8   エlegانس	個バド2   チェリーズ   Nico OG
小体育室	個卓球8	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		調布少年空手道

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)

### 4月10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	燦桜卓球クラブ	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		フライククナ		芦原空手

### 4月11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   フロアボール協会	個バド6   フロアボール協会	個バド6   なないろバレー
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		調布市フロアボール協会		芦原空手

### 4月12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   TKC	個バド6   個卓球8	個バド6   上ノ原ドルフィン	スポーツ少年団
小体育室	個卓球8	上ノ原サンデー   FLAT HILL	個卓球8	個卓球8
会議室				

### 4月13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8   スワロー	個バド3   個卓球7   さくら	個バド3   個卓球8   スワロー	個バド2   個人バスケ   KSクラブ
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

### 4月14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   バドスクール   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   Aboo   アモルフアス
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		体幹強化トレーニング		芦原空手

### 4月15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ふるじえくと	チェアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパスポーツ	ナイトヨガスクール
会議室		太極拳白石会		

【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)

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

※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

4月1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			18:30-20:30
5コース	水中			水中運動			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	グッピー				
4月2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						
6コース	ウォーキング			アクアJJ			フリッパーズ
4月3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		マーメイド		インジョイ		ドルフィンズ	
6コース	ヌードル		金魚	アクア			
4月4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		ムッコロウ					
4月5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					GGANI
6コース		サンデースイミング					
4月6日 月曜日							
1コース	休館日						
2コース							
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						
4月7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			
6コース				アクア			
4月8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			18:30-20:30
5コース	水中			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	グッピー				
4月9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						
6コース	ウォーキング						GAGANI

※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

4月10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		マーメイド		インジョイ アクア			
6コース	ヌードル		金魚		ドルフィンズ		
4月11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		ムツゴロウ		ジュニアスイミングスクール			GAGANI
4月12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					
6コース		サンデースイミング			GAGANI		
4月13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						
6コース	ウォーキング			そよかぜ			19:00-20:00 スィム練習会
4月14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							
5コース				14:30-15:30			
6コース				インジョイ アクア			
4月15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						
5コース	水中			14:00-15:00			
6コース	ウォーキング	ひらめ会	グッピー	水中運動			18:30-20:30 中上級スイミングスクール

【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。

水中ウォーキング，インジョイアクア，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。



スポーツ協会HP