

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)

10月1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7	朝日クラブ	個バド3	個卓球8	エレガンス	個バド3	個卓球7	GREEN.V.C
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			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								
10月2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	Sunny
小体育室	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	ヨガスクール									芦原空手		
10月3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	CHOFUうんどうプロジェクト			個バド6	個卓球8		個バド7	Jr.育成バド		個バド4	WAVY'S	
小体育室	ラン&フィットエアロビクス・わんぱく親子体操			上ノ原サンデー	N卓球クラブ		個卓球8			個卓球8		
会議室										芦原空手		
10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	第59回レディースバレーボール連盟秋季大会 ※ランニングコース開放なし									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												
10月5日 月曜日												
	休館日 											
大体育室												
小体育室												
会議室												
10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	ピックル十色	個バド3	個卓球8	アモルフアス
小体育室	さつきクラブ	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		
10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	バレスクール	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	わかば第一事業所ダンス班			太極拳白石会								
10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	パロット	個バド3	個卓球8	スワロー	個バド3	個卓球8	タンタカタン
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			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					
10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	Tぷろじえくと			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									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)

10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	第39回ニッタクレディース卓球大会									個バド6	
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										芦原空手	
10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	第66回調布市民スポーツ大会 バドミントン競技 団体の部 ※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											
10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7		Bello	個バド6		TKC	個バド6		TOBISHO	個バド6 個人バスケ	
小体育室	個卓球8			個卓球8			個卓球8			個卓球8	
会議室				フレイククナ						芦原空手	
10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	ピックル十色	エレガンス	個バド4	野ばら 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			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	
10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8 調布Jr.バド
小体育室	Tぷろじえくと			チアエクササイズ・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			さざんかの会			さざんかの会				
10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	パロット	個バド3	個卓球7		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			さわやか体操クラブ			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							

【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)

※ 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

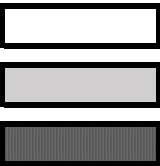
10月1日 木曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50 水中 ウォーキング						
5コース							
6コース				アクアJJ			フリップーズ
10月2日 金曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース	9:10-9:55						
3コース							
4コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
5コース		マーメイド			ドルフィンズ		
6コース	ヌードル		金魚				
10月3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 ジュニアスイミングスクール				
5コース							
6コース		ムツコロウ					GAGANI
10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		10:00～12:00 サンデースイミング			GAGANI		
6コース							
10月5日 月曜日							
1コース	休館日						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
10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 インジョイ アクア			
5コース							GAGANI
6コース							
10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 水中 ウォーキング	カエルの子		14:00-15:00 水中運動			18:30-20:30 中上級スイミングスクール
5コース		10:30-12:00 初心者スイミング	グッピー		16:30～17:50 ジュニアスイミング		
6コース							
10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 水中 ウォーキング						
5コース							
6コース		ファースト					フリップーズ
10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 インジョイ アクア			
5コース		マーメイド			ドルフィンズ		GAGANI
6コース	ヌードル		金魚				

※ 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

10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				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											
10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			GAGANI						
6コース		サンデースイミング									
10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		GAGANI									
6コース											
10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											
5コース				14:30-15:30							
6コース				エンジョイ アクア							
10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			14:00-15:00			18:30-20:30				
5コース	水中	10:30-12:00	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	初心者スイミング									
10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										
5コース	水中						フリッパーズ				
6コース	ウォーキング	ファースト		アクアJJ							

【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。



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。

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