

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)

11月1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 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし			
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				
11月2日 月曜日				
	休館日 			
大体育室				
小体育室				
会議室				
11月3日 火曜日（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	第66回調布市民スポーツ大会 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし			
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				芦原空手
11月4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ぷろじえくと	チェアエクササイズ・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	太極拳白石会		
11月5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 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	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		
11月6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8 Jr.育成バド
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
11月7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	シニアスポーツ振興事業 調布市レディースバレーシニア大会 ※ランニングコース開放なし			個バド6 なないろバレー
小体育室	ラン＆フィットエアロビクス・親子体操「幼児編」	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室	親子で体操「赤ちゃん編」		バニラ	芦原空手
11月8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	ミニフロアボール秋季大会 ※ランニングコース開放なし			個バド6 TOBISHO
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				
11月9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 ピックル十色	個バド3 個人バスケ トマト2
小体育室	9・6	バランスボール・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	フラレイクナ	ストレッチポールエクササイズ	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)

11月10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	ドッチビー大会会議			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			つつじヶ丘スポーツ少年団		
会議室	調布市レディースバレーボール連盟			体幹強化トレーニング						芦原空手		
11月11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	個落球7	パレスクール	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	調布RG
小体育室	フレンド卓球クラブ 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			さざんかの会			さざんかの会					
11月12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	エレガンス	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	個卓球8	トマト2
小体育室	個卓球8			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					
11月13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		
11月14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	Jr.育成卓球		個バド6	Jr.育成卓球		個バド4	Belugaバスケ	
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		
11月15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 卓球競技 混合団体戦						フロアボールリーグ					
小体育室	CHOFUドリームプロジェクト 萩野公介 水泳教室						個卓球8					
会議室												

【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

11月1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				
11月2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										
11月3日 火曜日 (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										
11月4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	カエルの子	グッピー	水中運動	16:30～17:50		中上級スイミングスクール			
6コース	ウォーキング				ジュニアスイミング					
11月5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			
11月6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						
6コース	ヌードル		金魚	アクア	ドルフィンズ					
11月7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				
11月8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				
11月9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						スイム練習会			
6コース	ウォーキング			そよかぜ	16:30～17:50					
					ジュニアスイミング					

※ 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

11月10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 エンジョイ アクア			GAGANI
5コース							
6コース							
11月11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	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							
11月12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						フリッパーズ
5コース		ファースト					
6コース							
11月13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	9:10-9:55			14:30-15:30 エンジョイ アクア			GAGANI
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				
11月14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			GAGANI
5コース		GAGANI ムツコロウ					
6コース							
11月15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							

【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