

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)

| 12月1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                        | 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           |                             |         | FLAT HILL                     |                             |           |
| 会議室       |                                                                                                      |                             |           | 体幹強化トレーニング              |                             |          |                    |                             |         | 芦原空手                          |                             |           |
| 12月2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       |                                                                                                      |                             |           | 太極拳白石会                  |                             |          |                    |                             |         |                               |                             |           |
| 12月3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                  |                             |          | 調布少年空手道            |                             |         |                               |                             |           |
| 12月4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7                        | ピックル十色   | 個バド3               | 個卓球8                        | コスモス    | 個バド3                          | 個卓球8                        | タンタカタン    |
| 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                          |                             |           |
| 12月5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4                                                                                                 | フェンシング冬季大会<br>※ランニングコース開放なし |           | Jr.育成卓球                 | フェンシング冬季大会<br>※ランニングコース開放なし |          | Jr.育成卓球            | フェンシング冬季大会<br>※ランニングコース開放なし |         | 個バド4                          | フェンシング冬季大会<br>※ランニングコース開放なし |           |
| 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       |                                                                                                      |                             |           |                         |                             |          | バナラ                |                             |         | 芦原空手                          |                             |           |
| 12月6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88回加盟団体後期リーグ戦 男子の部 (卓球)                                                                             |                             |           |                         |                             |          |                    |                             |         | 個バド6                          |                             | 個卓球8      |
| 小体育室      | 調布太極拳同好会                                                                                             |                             |           | 個卓球8                    |                             |          | 個卓球8               |                             |         | Delight                       |                             |           |
| 会議室       |                                                                                                      |                             |           |                         |                             |          |                    |                             |         | 調布市フロアボール協会                   |                             |           |
| 12月7日 月曜日 |                                                                                                      |                             |           |                         |                             |          |                    |                             |         |                               |                             |           |
|           | <div>休館日</div>  |                             |           |                         |                             |          |                    |                             |         |                               |                             |           |
| 大体育室      |                                                                                                      |                             |           |                         |                             |          |                    |                             |         |                               |                             |           |
| 小体育室      |                                                                                                      |                             |           |                         |                             |          |                    |                             |         |                               |                             |           |
| 会議室       |                                                                                                      |                             |           |                         |                             |          |                    |                             |         |                               |                             |           |
| 12月8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                        | セキレイ    | 個バド4                          | スワロー                        | 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 |                             |          | 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                          |                             |           |
| 12月9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             |                             |         |                               |                             |           |

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)

| 12月10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 | エレガンス   | 個バド3                          | 個卓球7  | GREEN V.C |
| 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        | 総合体育館調整会議                  |      |           | フラホアピリ                  |      |         | 調布少年空手道            |      |         |                               |       |           |
| 12月11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        |                            |      |           |                         |      |         |                    |      |         | 芦原空手                          |       |           |
| 12月12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6               |      | TOBISHO | 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       |      |           | N卓球クラブ                  |      | 上ノ原サンデー | 個卓球8               |      |         | 個卓球8                          |       |           |
| 会議室        |                            |      |           |                         |      |         |                    |      |         | 芦原空手                          |       |           |
| 12月13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       | ミニフロアボール冬季大会 ※ランニングコース開放なし |      |           |                         |      |         | 個バド4               |      | WAVY'S  |                               |       |           |
| 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        |                            |      |           |                         |      |         |                    |      |         |                               |       |           |
| 12月14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 |           | 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2                          | 個人バスケ | CHOFUクラブ  |
| 小体育室       | スポーツをやってみよう                |      |           | 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                          |       |           |
| 12月15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4                          | スワロー  | 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 |      |         | 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                          |       |           |

- 【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。



※ 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

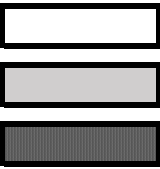
| 12月1日 火曜日 |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------------|--------------------------|--------|-----------------------------|
|           | 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<br>インジョイ<br>アクア     |                          |        |                             |
| 5コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 6コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 12月2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<br>水中<br>ウォーキング                                                                           | カエルの子                    | グッピー        | 14:00-15:00<br>水中運動             | 16:30~17:50<br>ジュニアスイミング |        | 18:30-20:30<br>中上級スイミングスクール |
| 5コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 6コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 12月3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<br>水中<br>ウォーキング                                                                           |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 5コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 6コース      |                                                                                                     |                          |             | アクアJJ                           |                          |        | フリップーズ                      |
| 12月4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<br>インジョイ<br>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          |                                 |                          |        |                             |
| 12月5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      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          | GAGANI |                             |
| 12月6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<br>サンデースイミング |             |                                 |                          |        |                             |
| 6コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          | GAGANI |                             |
| 12月7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      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 12月8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<br>インジョイ<br>アクア     |                          |        |                             |
| 5コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        | GAGANI                      |
| 6コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |
| 12月9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<br>水中<br>ウォーキング                                                                           | カエルの子                    | グッピー        | 14:00-15:00<br>水中運動             | ポコポコホッピング                |        | 18:30-20:30<br>中上級スイミングスクール |
| 5コース      |                                                                                                     | ひらめ会                     |             |                                 |                          |        |                             |
| 6コース      |                                                                                                     |                          |             |                                 |                          |        |                             |

※ 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

| 12月10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<br>水中<br>ウォーキング |                          |             |                             |                          |       |                       |
| 5コース       |                           |                          |             |                             |                          |       |                       |
| 6コース       |                           |                          |             | アクアJJ                       |                          |       | フリッパーズ                |
| 12月11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<br>インジョイ<br>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          |                             |                          |       |                       |
| 12月12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       |                           | ムツコロウ                    |             | GAGANI                      |                          |       |                       |
| 12月13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<br>サンデースイミング |             |                             |                          |       |                       |
| 6コース       |                           |                          |             |                             | GAGANI                   |       |                       |
| 12月14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<br>水中<br>ウォーキング |                          |             |                             |                          |       |                       |
| 5コース       |                           |                          |             |                             |                          |       |                       |
| 6コース       |                           |                          |             | そよかぜ                        | 16:30～17:50<br>ジュニアスイミング |       | 19:00-20:00<br>スイム練習会 |
| 12月15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<br>インジョイ<br>アクア |                          |       |                       |
| 5コース       |                           |                          |             |                             |                          |       | GAGANI                |
| 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、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。

