


時間帯	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45								
日	1日 月曜日				2日 火曜日				3日 水曜日				4日 木曜日				5日 金曜日				6日 土曜日				7日 日曜日				8日 月曜日							
大体育室	休館日 NEWプログラム フィットボクシング60 当日受付 金曜日 19:30~20:30 小体育室 1回500円 定員 先着50人 				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
小体育室					T	T	T	フアモル	T	T	T	パロット	T	T	T	レバレ	T	T	T	エレガンス	T	T	T	セキレイ	T	T	T	上ノ原	T	T	T	ドラゴン	T	T	T	調布Jr
会議室					レット	バド連盟	パロット	野ばら	ユニホ	南高校	クラブP	テニス	バウンド	紳	パロット	レバレ連盟	スワロー	エレガンス	フェニックス	北ノ台	COM	チーム	セキレイ	トレーニング	CIUB	BFB	飛猿	フアモル	MV調布	SVC	上ノ原	飛猿	T	スボ少	つつじヶ丘	スワロー
					サンライズ	トフィシカ	卓球	深大寺	つくも会	チェア	ここに	T	調布RG	T	転倒予防	さわやか	T	空手道	調布少年	フレイ	ククナイ	会	くすの木	フアボール	協会	協会	フアボール	協会	協会	協会	協会	協会	協会	協会	協会	

日	9日 火曜日				10日 水曜日				11日 木曜日				12日 金曜日				13日 土曜日				14日 日曜日				15日 月曜日											
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B2	B2	B2	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	休館日 4月より ナイトヨガスクール 2クラス開催! 当日受付 水曜日 1クラス 18:20~19:20 2クラス 19:35~20:35 会議室 1回400円 定員 先着15人							
小体育室	T	T	T	フアモル	T	T	T	MC	パロット	T	サンレーヴス	東京	COM	チーム	セキレイ	跳箱	T	T	T	調布Jr	T	T	T	調布太極拳	T	T	T	T								
会議室	スクール	バド連盟	エレガンス	野ばら	クラブP	テニス	バウンド	紳	レバレ連盟	北クラブ	スクール	卓球	スクール	卓球	セキレイ	調布Jr	フアボール	講習会	MV調布	調布太極拳	T	T	T	T	T	T	T	T								
	ウェンズ	トフィシカ	卓球	深大寺	つくも会	チェア	ここに	T	転倒予防	T	HILL	L	T	T	フレイ	ククナイ	くすの木	ピン	北ノ台	調布太極拳	T	T	T	T	T	T	T	T								

個人利用

T B ③

↓ ↓ ↓

個人卓球7台以上
 個人バドミントン3面以上
 個人バスケットボール

T2 B2
 2台 2面

* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。

* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★ 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。TEL 042-481-6221



4月

時間帯	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45										
日	16日 火曜日				17日 水曜日				18日 木曜日				19日 金曜日				20日 土曜日				21日 日曜日				22日 月曜日				23日 火曜日									
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B2	B	B	B	B	B	B	調布市議会議員選挙 開票所 ※18:00~ランニングコース 開放なし ※プール・トレーニング室は 通常通り営業								B	B	B	B	B	B	B	B		
	レイト	T	サンレーヴス		フアモル	T	T	T	調布Jr	スワロー	T	T	ピクトル	CHOFU	T2	T	飛猿	飛猿	876便	ミニバレー	フクロア	ポロア									T	T	T	ⓑ	T	T	T	フアモル
	スクール	バド連盟	東京		野ばら	バレー	クラブP	テニス	バウンド	レバレ連盟	パロット	エレガンス	はなみづき	卓球	セキレイ	トレーニング	エレガンス	飛猿	876便	ミニバレー	フクロア	ポロア									CHOFU	フレンズ	さくら	ピクトル	スクール	スワロー	エレガンス	野ばら
小体育室	T	トフィシカル	T	T	つくも会	チェア	キッズ	T	T	転倒予防	さわやか	T	T	ウォールキック	深大寺	ボクシング	T	T	T	T	サンライズ	トステツブ	バラン	T	サンライズ	トフィシカル	卓球	深大寺	T									
会議室	深大寺	レバレ連盟			白石会	太極拳	スクール	ナイトヨガ	バレイトン	ホアピラ	調布少年空手道		スクール	クラレ			くすの木		バニラ		スルー																	

日	24日 水曜日				25日 木曜日				26日 金曜日				27日 土曜日				28日 日曜日				29日 月曜日(祝)				30日 火曜日(休)			
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B	B2	B	B	B	B	第31回 調布市 レディース バレーボール 大会				B	第44回 春季ダブルス大会 (バドミントン)			B	B	B	B
	T	T	T	調布RG	T	T	T	T	T	金曜日	T2	T5	T	跳箱	ツナ60g	共和バスケ					バド連盟	T	T	T	ぐりりん			
	バレー	クラブP	テニス	バウンド	レバレ連盟	朝日	エレガンス	ピクトル	卓球	セキレイ	トレーニング	ツナ60g	Mハド	MV調布					バド連盟	スワロー	パロット	エレガンス	調布Jr					
小体育室	つくも会	チェア	キッズ	T	フレンド	転倒予防	さわやか	HILL	Tぷろ	ウォールキック	深大寺	ボクシング	フレンド	T	T	T	調布太極拳	T	T	T	T	サンライズ	FLAT HILL	T				
会議室	盲卓球		スクール	ナイトヨガ	バレイトン	ホアピラ	調布少年空手道		スクール	クラレ			くすの木	バニラ														

個人利用

T B ⓑ

↓ ↓ ↓

個人卓球7台以上
個人バドミントン3面以上
個人バスケットボール

T2 B2
2台 2面

* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。

* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★ 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。TEL 042-481-6221



4月

★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラム」をご覧ください

時間	10					12					14					16					18																																		
	9	10	12	14	16	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	18																																		
	1日 月曜日					2日 火曜日					3日 水曜日					4日 木曜日					5日 金曜日					6日 土曜日					7日 日曜日					8日 月曜日																			
1コース	4月より エンジョイアクアは 火曜日のみ 開催となります																																																						
2コース																																																							
3コース																																																							
4コース	休館日					エンジョイアクア					フリッパーズ					ウオーキング					グッピー					水中運動					GA GANI					19																			
5コース						GA GANI					フリッパーズ					ウオーキング					三鷹中					GA GANI					19					中上級スイム																			
6コース						三鷹中					フリッパーズ					ウオーキング					グッピー					水中運動					GA GANI					19					ウオーキング														
ランニングコース																																																							
	個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用																			

9日 火曜日					10日 水曜日					11日 木曜日					12日 金曜日					13日 土曜日					14日 日曜日					15日 月曜日																				
1コース																																																		
2コース																																																		
3コース																																																		
4コース																																																		
5コース																																																		
6コース																																																		
ランニングコース																																																		
	個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用														

エンジョイアクア

午後2時半〜3時半

全コースクイックターンできます

自由遊泳コース

25m以上続けて泳ぐコース

歩く方優先コース

*プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生~3年生までのお子様は、大人（高校生以上）の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。

プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人（高校生以上）の付き添いが必要です。

★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。TEL 042-481-6221

★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラムチラシ」をご覧ください。

時間	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半																																																					
	16日 火曜日						17日 水曜日						18日 木曜日						19日 金曜日						20日 土曜日						21日 日曜日						22日 月曜日						23日 火曜日																																														
1コース																																																																																									
2コース																																																																																									
3コース																																																																																									
4コース																																																																																									
5コース																																																																																									
6コース																																																																																									
ランニングコース	個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用																																								

	24日 水曜日						25日 木曜日						26日 金曜日						27日 土曜日						28日 日曜日						29日 月曜日(祝)						30日 火曜日(休)																																		
1コース																																																																							
2コース																																																																							
3コース																																																																							
4コース																																																																							
5コース																																																																							
6コース																																																																							
ランニングコース	個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用																																		

エンジョイアクア
 ↓自由遊泳コース
 ↓歩く方優先コース
 ↓25m以上続けて泳ぐコース
 午後2時半~3時半
 全コースクイックターンできます

*プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生~3年生までのお子様は、大人(高校生以上)の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。
 プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人(高校生以上)の付き添いが必要です。
 ★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。TEL 042-481-6221