
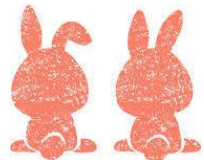


時間帯	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	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 日曜日				2日 月曜日				3日 火曜日				4日 水曜日				5日 木曜日				6日 金曜日				7日 土曜日				8日 日曜日													
大体育室	市民体育祭 バドミントン競技 (個人の部) ※ランニングコース 開放なし				 休館日 				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	市民体育祭 バドミントン競技 (中学生の部) ※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	T	T	T					サン ライズ	ト フィジカル トレーニング	卓球	深大寺	T	つくも 会	チェア にここ	フレンド	つっ じけ丘 スポ少	フレンド	転倒 予防	T	T	T	T	ウォ ールシ ョウ	太極 拳	深大寺	ボク シング ト	T	T	T	T	調布 太極拳	T	T	T	T						
会議室									深大寺 体操	連バ レ		芦原 会館	ス トレッ チ	白太 石極 拳	ス太 ク極 ール 拳	スナ イト ヨガ ール		ホア フリ アリ	調布少年 空手道				フ ラレ イ	ダ ルチ ン	チ ェア	芦原 会館			北 ノ台 ピン ボン	バ ス ケ 協 会												

日	9日 月曜日				10日 火曜日				11日 水曜日				12日 木曜日				13日 金曜日				14日 土曜日				15日 日曜日									
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	市民体育祭 バスケットボール競技 (一般の部)				市民体育祭 卓球競技 混合団体戦				B	
小体育室	Cチ ーム	T	T	T	防衛 軍	地球	T	T	T	T	エ レガ ンス	T	T	T	ス ワロ ー	パ ロッ ト	ス ク ール	卓 球	セ キ レイ	ト レ ー ニ ング	調 布 J r	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	T	T	T	T	T
会議室	ス ト ー リー	ル ー シ ー			深大寺 体操	筋 コン ディ ニ ング	芦原 会館	盲卓 球	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	ス ク ール	

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

T3 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

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 月曜日(祝)				17日 火曜日				18日 水曜日				19日 木曜日				20日 金曜日				21日 土曜日				22日 日曜日				23日 月曜日(祝)					
大体育室	第52回 ママさん バレーボール 大会				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	市民体育祭 バスケットボール競技 (一般の部)				市民体育祭 ネオホッケー 競技 ※ランニングコース 開放なし				B	調布市 PTA連合会 バドミントン 大会 ※ランニングコース 開放なし			
小体育室	T	T	T	チャチャ タス	フアマリア	トフィシカ ル	卓球	深大寺	T	つくも会	チェア にここ	キッズ チャレンジ	T	T	転倒予 防	さわやか 体操	T	じえくと Tぷろ	ウォール キック	深大寺	ポクシ ント	T	T	T	T	調布 太極拳	T	T	T	T	T	T	T	T
会議室				深大寺 体操	桜花の 会	筋コン ディ	芦原会 館	ストレ ッチ	白石会	太極 拳	スク ール	ナイト ヨガ	スク ール	スク ール	フ ロア	調布少 年空 手道	スク ール	ク ク	フラ レイ	チ ェア	芦原 会館	くす の 木 会	ハニラ											



日	24日 火曜日				25日 水曜日				26日 木曜日				27日 金曜日				28日 土曜日				29日 日曜日				30日 月曜日								
大体育室	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	B
小体育室	サン ライ ス	トフィ シカ ル	深大 寺	T	つく も 会	チェ ア	キ ズ	T	T	転 倒 予 防	さ わ や か	T	T	ウ ォ ール	太 極 拳	深 大 寺	ポ ク シ ン ト	T	T	T	T	T	HF IL LA LT	T	T	T	T	T	T	T	T	T	
会議室	深 大 寺		筋 コ ン デ ィ	バ ス ケ ー ト	盲 卓 球	ス ク ール	太 極 拳	ス ク ール	ナイ ト ヨ ガ	ス ク ール				ス ク ール	ク ク ナ	チ ェ ア	芦 原 会 館	く す の 木 会	S S K II		バ ス ケ ー ト 協 会					ス ク ール							バ ー ソ ナ ル ト レ ー ニ ン グ

各スクール
開催中！
詳しくは
市報または
体育協会HPを
ご覧ください。




* 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


★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	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半																		
	1日 日曜日						2日 月曜日						3日 火曜日						4日 水曜日						5日 木曜日						6日 金曜日						7日 土曜日						8日 日曜日											
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																																																						
ランニングコース																																																						
	利用可						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						利用可																	


	9日 月曜日						10日 火曜日						11日 水曜日						12日 木曜日						13日 金曜日						14日 土曜日						15日 日曜日					
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											



↓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

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

2019年 9月(16日~30日)

調布市総合体育館 月間予定表 プール・ランニングコース

2019年9月4日現在の予定

★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	16日 月曜日(祝)					17日 火曜日					18日 水曜日					19日 木曜日					20日 金曜日					21日 土曜日					22日 日曜日					23日 月曜日(祝)				
	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半				
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				

24日 火曜日					25日 水曜日					26日 木曜日					27日 金曜日					28日 土曜日					29日 日曜日					30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													

各スクール
開催中！
詳しくは
市報または
体育協会HPを
ご覧ください。



*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

9月