

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 火曜日				2日 水曜日				3日 木曜日				4日 金曜日				5日 土曜日				6日 日曜日				7日 月曜日				8日 火曜日			
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2 T3	B	B	B	B	B	B	市民体育祭 9人制 バレーボール競技 (一般女子の部)				フロアボールリーグ				B	B	B	B
	T	T	T	防衛軍 地球	T	T	T	T	T	T	T	T	チ ム ツナ 6 0 g	金 曜 日 会 跳 箱	T2	T	市民体育祭 バスケットボール競技 (一般の部)								T	T	T	防衛軍 地球				
	スク バド ル	バド 連盟	パ ロ ット	野 ば ら	ス ク バ ド ル	セ キ レ イ	テ ニ ス	バ ウ ン ド	レ バ レ 連 盟	パ ロ ット	エ レ ガ ン ス	ス ク バ ド ル	セ キ レ イ	コ ス モ ス	調 布 J r									ス ク バ ド ル	バド 連盟	エ レ ガ ン ス	野 ば ら					
小体育室	フ ラ ア メ リ ア	ト レ イ ニ ン グ	卓 球	深 大 寺	T	つ く も 会	チ ェ ア に こ に こ	キ d s ス ポ ウ	フ レ ン ド 9 ・ 6	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	T	T	ウ ォ ル キ ン グ	ト レ イ ニ ン グ	ポ ク シ ン グ	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	T	ウ ェ ン ス テ ィ サ ン ラ イ ズ	ト レ イ ニ ン グ	卓 球	深 大 寺	T		
会議室	深 大 寺 体 操	桜 花 の 会 ク ラ ウ ン ド ・ ゴ ル フ 協 会	シ ヨ ニ ン グ	筋 コ ン テ ィ	芦 原 会 館	ゆ る ゆ る ス ト レ ッ チ	太 極 拳 白 石 会	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル



日	9日 水曜日				10日 木曜日				11日 金曜日				12日 土曜日				13日 日曜日				14日 月曜日(祝)				15日 火曜日							
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2 T3	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	市民体育祭 バドミントン競技 (団体の部) ※ランニングコース 開放なし				交通少年団 友好スポーツ大会 ※ランニングコース 開放なし				B	B	B	B
	T	T	T	T	T	T	T	T	T	金 曜 日 会 跳 箱	T2	T	MV調布				ポ ロ ア 協 会					B	T	T	T	フ ア モ ル						
	ス ク バ ド ル	フ レ ン ズ	テ ニ ス	バ ウ ン ド	レ バ レ 連 盟	ス ワ ロ ー	パ ロ ット	ゼ ロ	ス ク バ ド ル	セ キ レ イ	ト レ イ ニ ン グ	調 布 J r					飛 猿	ス ク バ ド ル	バド 連盟	エ レ ガ ン ス	野 ば ら											
小体育室	フ レ ン ド	チ ェ ア	キ d s	ス ポ ウ	9 ・ 6	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	H I L L T	じ え く と	ウ ォ ル キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	ポ ク シ ン グ	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	T	T	T	T	ウ ェ ン ス テ ィ さ つ き	ト レ イ ニ ン グ	卓 球	深 大 寺	T		
会議室	盲 卓 球	ス ク バ ド ル	太 極 拳	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド ル	ス ク バ ド 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

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

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 水曜日				17日 木曜日				18日 金曜日				19日 土曜日				20日 日曜日				21日 月曜日				22日 火曜日(祝)				23日 水曜日															
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2 T3	B	B	市民体育祭 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				第2回 ミニフロアボール 秋季大会 ※ランニングコース 開放なし				B ツナ60g				休館日 				B	B	B	B	B	B	B	B								
	T	T	T	T	T	T	T	はなみづき	T	金曜日会 跳箱	T	T																	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	M	C
	スクール バレー	フレンズ	テニス	バウンド	絆	連盟	朝日 クラブ	パロット	北クラブ	卓球 スクール	セキレイ	トレ ポ ー リ ン グ																	調 布 J r													エレガンス	バウンド	テニス
小体育室	フレンド つくも 会	チェア にここ	チャ キ ン グ	つ つ じ ヶ 丘	9・6	転 倒 予 防	さ わ や か	T	じ え く と	ウ ォ ー ル シ ン グ	太 深 大 拳	ホ ク シ ン グ	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	T					ウ ェ ン ス デ ィ	T	T	T	つ く も 会	チェア にここ	チャ キ ン グ	T											
会議室	ス ト レ ッ チ	白 石 会	太 極 拳	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	フ ラ ン ク ナ	シ エ ン ダ ッ ト	芦 原 会 館	く す の 木	会	ハ ニ ラ													深 大 寺 体 操	芦 原 会 館	盲 卓 球	ス ク ー ル	太 極 拳	ス ク ー ル	ナ イ ト ヨ ガ									

日	24日 木曜日				25日 金曜日				26日 土曜日				27日 日曜日				28日 月曜日				29日 火曜日				30日 水曜日				31日 木曜日												
大体育室	B	B	B	B	B	B2 T3	B	B	市民体育祭 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				第17回 りんどう杯 レディース バレーボール 大会				B バド連盟				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	
	T	T	T	T	T	金 曜 日 会	T2 跳箱	T													T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	シ ニ ア ト リ プ ル ス 交 流 会 バ ド ミ ン ト ン	T	T	セ キ レ ィ	T	T	ツ ナ 6 0 g	T	T	北 ク ラ ブ
	レ バ レ 連 盟	パ ロ ッ ト	エ レ ガ ン ス	は な み づ き	CH O F U ク ラ ブ	セ キ レ ィ	コ ス モ ス	調 布 J r																					C O I M ム	フ レ ン ズ	さ く ら	ⓑ					シ ニ ア ト リ プ ル ス 交 流 会 バ ド ミ ン ト ン	エ レ ガ ン ス	フ ア モ ル	ス ク ー ル	バ レ ー
小体育室	フレンド 9・6	転 倒 予 防	さ わ や か	H I L L T	じ え く と	ウ ォ ー ル シ ン グ	ト レ ー ニ ン グ	ホ ク シ ン グ	調布市フェンシング大会				調 布 太 極 拳	T	T	T	バ ラ ン ス	ト レ ー ニ ン グ	バ ラ ン ス	体 幹	H F I L L T	T	ト レ ー ニ ン グ	フ ア メ リ ア	H F I L L T	T	チェア にここ	チャ キ ン グ	T	フ レ ン ド 9・6	転 倒 予 防	T	T								
会議室	ス ク ー ル	ホ ア ピ ラ	調 布 少 年 空 手 道	ス ク ー ル	ス ク ー ル	フ ラ ン ク ナ	シ エ ン ダ ッ ト	芦 原 会 館	く す の 木	会					Y i a n s m					ス ト レ ッ チ					シ ニ ア ト リ プ ル ス 交 流 会 バ ド ミ ン ト ン	芦 原 会 館	白 石 会	太 極 拳	ス ク ー ル	ナ イ ト ヨ ガ	ス ク ー ル	ホ ア ピ ラ									

* 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: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					9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半																			
	1日 火曜日					2日 水曜日					3日 木曜日					4日 金曜日					5日 土曜日					6日 日曜日					7日 月曜日					8日 火曜日														
1コース																																																		
2コース																																																		
3コース																																																		
4コース																																																		
5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																			



休館日



↓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

時間	9日 水曜日					10日 木曜日					11日 金曜日					12日 土曜日					13日 日曜日					14日 月曜日(祝)					15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									

*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

10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チラシ」をご覧ください。

時間	9:10	10:10	12:14	14:16	16:18	18:18 半↓ 20半	9:10	10:10	12:14	14:16	16:18	18:18 半↓ 20半	9:10	10:10	12:14	14:16	16:18	18:18 半↓ 20半	9:10	10:10	12:14	14:16	16:18	18:18 半↓ 20半	9:10	10:10	12:14	14:16	16:18	18:18 半↓ 20半	9:10	10:10	12:14	14:16	16:18	18:18 半↓ 20半	9:10	10:10	12:14	14:16	16:18	18:18 半↓ 20半						
	16日 水曜日						17日 木曜日						18日 金曜日						19日 土曜日						20日 日曜日						21日 月曜日						22日 火曜日(祝)						23日 水曜日					
1コース																																																
2コース																																																
3コース																																																
4コース						19 ↓ 中上級スイム																																										
5コース	ウォーキング	初心者スイム	グッピー	水中運動	Jr. スイム	中上級スイム	ウォーキング	楽水会	アクアJJ	ファアース	GA GANI	マーメイド	金魚	ドルフィンズ	おととつと	ムッコロウ	Jr スイム	GA GANI	サンデー																													
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																	
	24日 木曜日						25日 金曜日						26日 土曜日						27日 日曜日						28日 月曜日						29日 火曜日						30日 水曜日						31日 木曜日					
1コース																																																
2コース																																																
3コース																																																
4コース																																																
5コース	ウォーキング	楽水会				GA GANI	マーメイド	金魚	ドルフィンズ	おととつと	ムッコロウ	Jr スイム	GA GANI	サンデー																																		
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																	



休館日



*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

