

Main table showing sports activities for days 1-8. Includes columns for time slots (9:00-18:00) and rows for large gymnasium (大体育室), small gymnasium (小体育室), and conference room (会議室).

Main table showing sports activities for days 9-15. Includes columns for time slots and rows for large gymnasium (大体育室), small gymnasium (小体育室), and conference room (会議室).



個人利用 (Individual Use) section with arrows and text: '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'. Includes a table with 'T2 2台' and 'B2 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 土曜日				17日 日曜日				18日 月曜日				19日 火曜日				20日 水曜日				21日 木曜日				22日 金曜日				23日 土曜日(祝)							
大体育室	B	B	B	B	 休館日 								調布市 老人クラブ 連合会		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
	ラララ	T	ZBC T	ポフル協 会									T		T		T		T		T		T		T		T		T		T		T		T	
小体育室	T	HILL LAT	T	T	T	卓球	深大寺	T	つくも 会	チェア にここ	チャ キレン ジ	スボ 少	つっ じヶ 丘	フレ ンド	9・6	転倒 予防	さわ やか 体操	T	T	ウォ ハル シ ギ ン グ	トレ ニ ン グ	ボク シ ン グ	T	T	T	T	T	T	T	T	T					
会議室				ダン ス ス ポ ー ツ					深大 寺 体 操	老 人 ク ラ ブ 連 合 会	筋 コ ン テ ィ ヨ ニ ン グ	芦 原 会 館	ゆ め ゆ め ス ト レ ッ チ	白 石 会	太 極 拳	ス ク ー ル	ナイ ト ヨ ガ ス ク ー ル		ホ ア ピ ラ リ	調布少 年 空 手 道		太 極 拳	深 大 寺	運 動 講 座	栄 養 と タ ー シ ー ン	チ ェ ア ダ ッ ト ン	芦 原 会 館	く す の 木 会	キ ネ シ オ テ ー リ ン グ 講 座	S S K I I						

日	24日 日曜日				25日 月曜日				26日 火曜日				27日 水曜日				28日 木曜日				29日 金曜日				30日 土曜日											
大体育室	第10回会長杯 レディース 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	B	B	B	B	ジュニア育成 地域推進事業 バスケットボール 審判講習会							
					T		T		T		⑤	T	T	T	防 衛 軍 地 球	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T								
小体育室	調布 太極 拳	T	T	T	バ ラ ン ス ボ ー ル	ト レ ニ ン グ	バ ラ ン ス ボ ー ル	体 幹 ス ポ ー ツ	T	ウ ェ ン ズ サ ン ラ イ ス	ト レ ニ ン グ	深 大 寺 卓 球	T	つ く も 会	チ ェ ア に こ こ	チャ キ レ ン ジ	ス ボ 少	つ っ じ ヶ 丘	フレ ンド	9・6	転 倒 予 防	さわ やか 体 操	ス ク ー ル	ダ ン ス ス ク ー ル	T	ウォ ハ ル シ ギ ン グ	ト レ ニ ン グ	ボク シ ン グ	T	T	T	T				
会議室				ス ト レ ッ チ ボ ー ル		パ ー ソ ナ ル ト レ ニ ン グ		深 大 寺 体 操		盲 卓 球		ナイ ト ヨ ガ ス ク ー ル			ホ ア ピ ラ リ	調布少 年 空 手 道				フ ラ ク レ イ		芦 原 会 館	ミ ニ バ ス 審 判 講 習 会				S S K I I									

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。



11月

\* 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	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半													
	1日 金曜日						2日 土曜日						3日 日曜日						4日 月曜日(休)						5日 火曜日						6日 水曜日						7日 木曜日						8日 金曜日												
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																		

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

↓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（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

# 11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 ↓ 12 ↓ 14 ↓ 16 ↓ 18 ↓ 20半					9:10 ↓ 10 ↓ 12 ↓ 14 ↓ 16 ↓ 18 ↓ 20半					9:10 ↓ 10 ↓ 12 ↓ 14 ↓ 16 ↓ 18 ↓ 20半					9:10 ↓ 10 ↓ 12 ↓ 14 ↓ 16 ↓ 18 ↓ 20半					9:10 ↓ 10 ↓ 12 ↓ 14 ↓ 16 ↓ 18 ↓ 20半					9:10 ↓ 10 ↓ 12 ↓ 14 ↓ 16 ↓ 18 ↓ 20半					9:10 ↓ 10 ↓ 12 ↓ 14 ↓ 16 ↓ 18 ↓ 20半																								
	16日 土曜日					17日 日曜日					18日 月曜日					19日 火曜日					20日 水曜日					21日 木曜日					22日 金曜日					23日 土曜日(祝)																			
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																			

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

11月



\*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