

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(祝)				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	市民体育祭 6人制 バレーボール競技 (一般男子・一般女子の部)				B	B	B1	T3	B	B	親子DEスポーツ体験	フロア ボール 講習会				B	市民体育祭 インディアカ 競技 (女子の部) ※ランニングコース 開放なし				フロア ボール リーグ				休館日				B	B	B	B
小体育室	あやめ ウェンステイ	フアマリア 卓球	深大寺 卓球	CM・S・C POWER	じえくと Tぶろ	チェア にここに	チャレンジ Kids	ディライト	T	T	T	T	フレンド ウェンステイ	ウォールキック	太極拳	深大寺 卓球連盟	T	T	T	T	調布 太極拳	T	T	T	T	ダッシュ A	T	卓球	深大寺	T										
会議室	深大寺 体操	桜花の会	ダンベル 体操	POWER			スクール 太極拳			Hoop Hoop			スクール	運動講座 食事と	アフラヒ		くすの 木	BOOK ST			mians					深大寺 体操		ダンベル 体操	POWER C											





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				15日 火曜日					
大体育室	B	B	B	B	第14回 りんどう杯 レディース バレーボール大会				B	B	第33回全日本シニアバドミントン選手権大会 ※ランニングコース開放なし				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
小体育室	つくも会	チェア にここに	チャレンジ Kids	つつじヶ丘 スポ少	T	転倒 予防	T	T	じえくと Tぶろ	ウェンステイ	スクール 鉄棒																			
会議室	盲卓球		スクール 太極拳		スクール	Hoop Hoop	調布少年 空手道		スクール	クラナイ	アフラヒ										バランス ボール				フリッ パス	深大寺 体操	連盟	ダンベル 体操	POWER C	

個人利用

T ↓ 個人卓球7台以上  
 B ↓ 個人バドミントン3面以上  
 ② ↓ 個人バスケットボール

T2 2台      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	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				23日 水曜日(祝)						
大体育室	B	B	B	B2	B	B	B	B	B	B1 T3	B	B	ニュースポーツ 交流会 ※ラテニングコース 開放なし				B	B	 <p>休館日</p> 								B	B	B	B	シニアスポーツ 振興事業 (レディース バレーボール)				B
	T	T	T	調布RG	T	T	T	T	T	金曜日会	T2 鉄棒	T	ボールフロア 協会	レイトオ	エレガンス	T	T	調布DJr																	
	スクー 卓球	V.S. C.S.	テニス D	絆	レバ 連盟	パ ロッ ト	ス ワ ロ ー	G G	スク バ ド	C H O F U	ト レ ー ニ ン グ	調 布 J r	ス ク ー ル	ス ワ ロ ー	パ ロ ッ ト	防 衛 軍	地 球																		
小体育室	つくも 会	チェア にここ	チャ イル ds	T	フレ ン ド 9・6	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	T	じ え く と	ウ ォ ー キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	卓 球 連 盟	T	T	T	T	T									T	卓 球	深 大 寺	C M e S i j i C i	太極拳講習会 (伝統楊式)	T			
会議室	普通救命 講習会		ス ク ー ル	太 極 拳	ス バ ク レ ー ト ン	H o a p i i	調 布 少 年 空 手 道		ク ラ ク レ イ	ア フ ラ ヒ			く す の 木	B O O K ・ S T		バ ニ ラ			深 大 寺 体 操	ダ ン ベ ル 体 操	P O W E R C E R														

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				
大体育室	B	B	B	B	B	B2 T3	B	B	B	B	B	B	第7回会長杯 レディース バレーボール大会				B	B	B	B2	B	B	B	B	B	B	B	B	
	T	T	T	は な み つ ぎ	T	金 曜 日 会	T2 鉄 棒	T	B	B	B	B	バ ド 連 盟	T	T	T	は な み つ ぎ	T	パ ロ ッ ト			B	T	T	T	チ ム 2 課			
	レ バ レ 連 盟	ス ワ ロ ー	エ レ ガ ン ス	Z E R O	ス ク ー ル	セ キ レ イ	ト レ ー ニ ン グ	M C	ド ラ ゴ ン	T	T	G G	フ ラ ン ス	フ レ ン ズ	さ く ら	ⓑ	ス ク ー ル	エ レ ガ ン ス			G G	ス ク ー ル	V ・ S ・ C ・ S ・	バ ウ ン ド	M C				
小体育室	フレ ン ド 9・6	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	T	じ え く と	ウ ォ ー キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	卓 球 連 盟	T	ジュニア育成 卓球	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	ヒ ナ ノ	ト レ ー ニ ン グ	バ ラ ン ス	体 幹	T	ウ ェ ン ス テ ィ	T	T	T	つ く も 会	チェア にここ	チャ イル ds	T
会議室	ス バ ク レ ー ト ン	H o a p i i			ク ラ ク レ イ					く す の 木	B O O K ・ S T		バ ニ ラ	m Y i a s			m o e l	バ ラ ン ス	エ カ ヒ				ダ ン ベ ル 体 操	盲卓球	ス ク ー ル	太 極 拳			

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 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																																																
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											



休館日

	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						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												

↓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

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						
	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						23日 水曜日(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						利用可						個人利用						個人利用						個人利用											

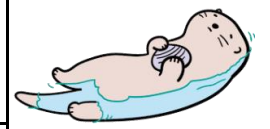


休館日



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					
	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										
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										

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(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