



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 土曜日				2日 日曜日				3日 月曜日				4日 火曜日				5日 水曜日				6日 木曜日				7日 金曜日				8日 土曜日									
大体育室	東京都卓球連盟 前期リーグ戦女子4部				東京都議会議員選挙 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				 休館日 				B	B	B		B	B	B	B	B2	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B	B	小学生 ハンドボール 体験教室 ※ランニングコース 開放なし				B
小体育室	T	T	T	T	T	T	T	T					T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T					T
会議室	くすの 会	BOOK・ BOOST							深大寺 体操	桜花の会 グラウンドゴルフ協会	ダンベル 体操	POWER ・C ・R			スクール 太極拳	ナイトヨガ スクール	オハナ	フラ	ホアピラ リ	調布少年空 手道		ダルツ トシ	フラレ イ			くすの 会	BOOK・ BOOST	バナラ										

日	9日 日曜日				10日 月曜日				11日 火曜日				12日 水曜日				13日 木曜日				14日 金曜日				15日 土曜日							
大体育室	フロアボールリーグ				B	B	B	B2	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B1	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
小体育室	調布 太極拳	T	T	T	オハナ	ト レス テッ ピ ン グ	バ ラ ン ス	体 幹	T	ウ ェ ン ズ デ ィ	エ ク サ イ ズ	卓 球	深 大 寺	T	エ カ ヒ	チ ェ ア	こ こ に こ	キ ド ズ	T	転 倒 予 防	さ わ や か	体 操	エ カ ヒ	フ ラ	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	
会議室	SSK II	BOOK ・ ST			スト レ ッ チ ボ ー ル				深 大 寺 体 操			ダン ベル 体 操	POWER ・C ・R	盲卓球		スクール 太極拳	ナイト ヨガ スクール		ホ ア ピ ラ リ		調 布 少 年 空 手 道		フ ラ レ イ	ア フ ラ ビ		く す の 会	BOOK ・ ST	SSK II				

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

2017年 7月 (16日~31日)

調布市総合体育館 月間予定表 大体育室・小体育室・会議室

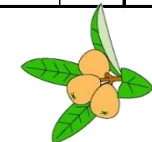
2017年7月10日現在の予定

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 日曜日				17日 月曜日(祝)				18日 火曜日				19日 水曜日				20日 木曜日				21日 金曜日				22日 土曜日				23日 日曜日							
大体育室	第29回 七夕杯 レディース バレーボール 大会				B				第20回 みんなDE ネオホッケー 交流大会 ※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	B	B	B	B	B
																	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
小体育室	調布 太極拳	T	T	SSK II	T	T	T	T	T	エクササイズ 改善	T	T	つくも会	チェア ここに	T	T	フレンド	転倒予防	さわやか 体操	HILLAT	じえくと Tぶろ	ウォール キック	太極拳 深大寺	卓球 連盟	T	T	上ノ原 サンデー	T	T	SSK II	T	T	SSK II	T	T	SSK II
会議室	BOOK T								深大寺 体操	桜花の会	ダンベル 体操	POWER C			ナイト ヨガ	バド連盟	ホアピラ		調布少年 空手道		SSK II	フラレイ ククナイ				くすの 木会	BOOK T	SSK II			BOOK T					
日	24日 月曜日				25日 火曜日				26日 水曜日				27日 木曜日				28日 金曜日				29日 土曜日				30日 日曜日				31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	B2 T3	B	B		B	B	B					第28回 バタフライ ダブルスチーム 大会 (卓球)				B	B	B	B2
		T	T	T	セキレイ	T	T	地球 防衛軍	T	T	テニス バウンド	T	T	T	T	T	T	金曜日 会	T	T	ボール レーシング	f a c e	T	ペンギン									バド連盟	チーム COM	フレンズ	さくら
小体育室	T	トレーニング	バランス 体操	HILLAT	T	エクササイズ 改善	深大寺 卓球	T	つくも会	チェア ここに	T	Delight	フレンド	転倒予防	さわやか 体操	SSK II	ウェンズ デー	ウォール キック	太極拳 深大寺	卓球 連盟	JTC	T	上ノ原 サンデー	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	
会議室	スト レッチ				深大寺 体操	チー シー会	ダン ベル	POWER C	盲卓球		ナイト ヨガ		ホア ピラ	調布少年 空手道		フラ レイ	SSK II	ア ワフラ			SSK II					SSK II	BOOK T			スト レッチ	SSK II					

\* 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





7月

2017年 7月(1日~15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

2017年7月7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」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					9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 半															
	1日 土曜日					2日 日曜日					3日 月曜日					4日 火曜日					5日 水曜日					6日 木曜日					7日 金曜日					8日 土曜日										
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	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 日曜日					10日 月曜日					11日 火曜日					12日 水曜日					13日 木曜日					14日 金曜日					15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													

エンジョイアークア  
 ↓自由遊泳コース  
 午後2時半~3時半

↓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

# 7月

2017年 7月(15日~31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

2017年7月7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	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	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18										
	16日 日曜日					17日 月曜日(祝)					18日 火曜日					19日 水曜日					20日 木曜日					21日 金曜日					22日 土曜日					23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					個人利用									

24日 月曜日					25日 火曜日					26日 水曜日					27日 木曜日					28日 金曜日					29日 土曜日					30日 日曜日					31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													

\*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

# 7月