

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 水曜日				2日 木曜日				3日 金曜日(祝)				4日 土曜日				5日 日曜日				6日 月曜日				7日 火曜日				8日 水曜日			
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	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	B	B	B	B	
小体育室	じえく と	チェア にここ	キッズ チャレンジ	Dei ght	フレ ンド 9・6	転倒 予防	さわ やか 体操	T	T	T	T	T	JTC	調布 太極拳	T	T	T	T	T	T	T	深大 寺	エクス ササイズ	深大 寺	T	つく も会	チェア にここ	キッズ チャレンジ	Dei ght			
会議室			太極 拳	ナイト ヨガ	スクリ ャトル	ホア ピラ		フリ ップ パズ					くす の 会	BOO K・ T				SSK II	BOO K・ T			深大 寺 体操	桜花 の会	ダン ベル		盲卓 球	スクリ ャトル	ナイト ヨガ				

日	9日 木曜日				10日 金曜日				11日 土曜日				12日 日曜日				13日 月曜日				14日 火曜日				15日 水曜日							
大体育室	B	B	B	B	B	B2	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	T	転倒 予防	さわ やか 体操	T	T	ウエ ンズ ティ	深大 寺	卓球 連盟	9・6	T	T	T	調布 太極拳	T	T	T	バ ラン ス	トレ ス テッ プ	バ ラン ス	HIL LAT	ダ ッ シュ ウ エ ン ズ テ ィ	エ ク サ イ ズ	深大 寺	HIL LAT	つく も会	チェア にここ	キッズ チャレンジ	Dei ght				
会議室	スクリ ャトル	ホア ピラ	調布 少年 空手 道	スクリ ャトル	フラ レイ	ア フ ラ ヒ		くす の 会	BOO K・ T	バ ニ ラ	Y a n s m	BOO K・ T	チ ス ト レ ッ ト				深大 寺 体操	レハ ル 連 盟	ダン ベル					スクリ ャトル	太極 拳	ナイト ヨガ						

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
 ③ ↓ 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								
日	16日 木曜日				17日 金曜日				18日 土曜日				19日 日曜日				20日 月曜日				21日 火曜日				22日 水曜日				23日 木曜日(祝)							
大体育室	B	B	B	B	B	B2	B	B	ニュースポーツ 交流会 ※ランニングコース 開放なし				B				休館日 				B	B	B	B	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	C i u b	C H O F U	金曜日 会	T2	T													セキレイ	T	T	防衛軍 地球	T	T	T	M C								
	レバ 連盟	スワ ロー	スワ ロー	Z E R O	ス ク 球	ウ ォ ハ ル シ キ ン グ	ト レ イ ニ ン グ	北 ノ 台 小													ポ ー ロ ア 協 会	ス ク バ ド 連 盟	エ レ ガ ン ス	野 ば ら	ス ク バ ド 連 盟	バ ド 連 盟	エ レ ガ ン ス	野 ば ら								
小体育室	フ レ ン ド	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	T	T	ウ ェ ン ス テ ィ	太 深 大 拳 寺	卓 球 連 盟	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T								
会議室	オ ハ ナ	ホ ア ピ ラ	調 布 少 年 空 手 道	ス ク バ ド 連 盟	フ ラ レ イ	ク ク ナ	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟	ス ク バ ド 連 盟							

日	24日 金曜日				25日 土曜日				26日 日曜日				27日 月曜日				28日 火曜日				29日 水曜日				30日 木曜日								
大体育室	B	B2	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				第8回会長杯 レディース バレーボール 大会				B				B	B	B	B2	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	
	C チ ム	金 曜 日 会	T2	T													パ ロ ッ ト	T	T	T	T	パ ロ ッ ト	T	T	防 衛 軍 地球	T	T	T	T	ス ワ ロ ー	T	T	S F a u n e F
	ス ク バ ド 連 盟	セ キ レ イ	ト レ イ ニ ン グ	調 布 J r													フ レ ン ズ	さ く ら	③	ス ク バ ド 連 盟	セ キ レ イ	ス ワ ロ ー	野 ば ら	ス ク バ ド 連 盟	セ キ レ イ	ス ワ ロ ー	野 ば ら	ス ク バ ド 連 盟	セ キ レ イ	ス ワ ロ ー	野 ば ら	ス ク バ ド 連 盟	セ キ レ イ
小体育室	T	ウ ォ ハ ル シ キ ン グ	太 深 大 拳 寺	卓 球 連 盟	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	パ ラ ン ス	ト レ イ ニ ン グ	パ ラ ン ス	H I L L A T	T	エ ク サ サ イ ス	卓 球	太 深 大 拳 寺	T	つ く も 会	チ ェ ア	に こ に こ	チ ェ ア	に こ に こ	チ ェ ア	に こ に こ	チ ェ ア	に こ に こ	チ ェ ア	に こ に こ	
会議室	ク ク ナ	フ ラ レ イ	ア フ ラ ヒ	調 布 少 年 空 手 道	バ ス ケ ッ ト ボ ー ル 協 会				S S K I I				チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト	チ ス ポ ー レ ッ ト			

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



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」をご覧ください

時間	1日 水曜日					2日 木曜日					3日 金曜日					4日 土曜日					5日 日曜日					6日 月曜日					7日 火曜日					8日 水曜日																
	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	9-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18半-20半				
1コース																																																				
2コース																																																				
3コース																																																				
4コース						19-20					電通大																																			19-20						
5コース	ウォーキング		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	ファースト	とびうお		金魚	GAGANI	GAGANI	電通大	ムッコロウ	Jr スイム					サンデー				GAGANI	GAGANI							楽水会	ウォーキング	ファースト	とびうお	フリッパース	電通大	ウォーキング	グッピー	水中運動	ポコポコ	三鷹中	中上級スイム						
6コース	ウォーキング	ファースト																																																		
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																



9日 木曜日					10日 金曜日					11日 土曜日					12日 日曜日					13日 月曜日					14日 火曜日					15日 水曜日											
1コース																																									
2コース																																									
3コース																																									
4コース				三鷹中					ファースト					電通大																											19-20
5コース	ウォーキング	楽水会		ファースト					とびうお					マーマイド																											
6コース														金魚																											
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

★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	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														
	16日 木曜日							17日 金曜日							18日 土曜日							19日 日曜日							20日 月曜日							21日 火曜日							22日 水曜日							23日 木曜日(祝)						
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	アクアJ	ファースト	とびうお	三鷹中	GA GA NI	マーメイド	金魚	エンジョイアクア	ドルフィンズ	おととつと	電通大																																											
6コース																																																								
ランニングコース	個人利用							個人利用							利用可							個人利用							個人利用							個人利用																				



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								
	24日 金曜日							25日 土曜日							26日 日曜日							27日 月曜日							28日 火曜日							29日 水曜日							30日 木曜日							
1コース																																																		
2コース																																																		
3コース																																																		
4コース																																																		
5コース	マーメイド	金魚	エンジョイアクア	ドルフィンズ	おととつと	電通大																																												
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(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