


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 月曜日(祝)				2日 火曜日				3日 水曜日				4日 木曜日				5日 金曜日				6日 土曜日				7日 日曜日				8日 月曜日(祝)												
大体育室	<p style="text-align: center;">年始休館</p> <p style="text-align: center;">平成30年1月4日(木)より通常通り営業いたします。</p> 												B	B	B	B	B	B2 T3		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													フレンド	転倒予防	SSK II	T	ウエンスディ	ウォールキック	トレーニング	卓球連盟	9・6	T	T	T	調布太極拳	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	
会議室														ホアプリ				フラレイ	ククナ																						

日	9日 火曜日				10日 水曜日				11日 木曜日				12日 金曜日				13日 土曜日				14日 日曜日				15日 月曜日			
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2 T3		B	B	B	障害者余暇活動支援事業 ※ランニングコース開放なし		B	ナイスマドル & ヤングネオホッケー大会	B	B	 <p style="text-align: center;">休館日</p> 			
小体育室	T	エクササイズ	T	T	つくも会	チェア	キッズ	T	フレンド	転倒予防	さわやか体操	T	T	T	T	JTC	調布太極拳	T	T	T	T	T	T					
会議室	深大寺	バド連盟	ダンベル	chapp	盲卓球	スクール	ナイトヨガ	スクール	ホアプリ	調布少年空手道	スクール	スクール	フラレイ	ククナ							BOOK・T	ホール協会						

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



2018年 1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12月25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 火曜日				17日 水曜日				18日 木曜日				19日 金曜日				20日 土曜日				21日 日曜日				22日 月曜日				23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	第42回 冬季 ダブルス大会 (バドミントン)				B	B	B	B	B	B	B	B		
	T	T	エレガンス 防衛軍	地球	T	T	T	M C	T	T	T	T	C O M M	セ キ レ イ	T2 跳 箱	T	ス ミ ニ バ ス	B	B	B					T	T	T	T	T	T	T	T		
	スク バド ル	バド 連盟	スワ ロー	野ば ら	スク バド ル	V・S ・C	テニ ス	L u c i f e r	レバ レ 連 盟	エレ ガ ン ス	パ ロ ット	Z E R O	ス ク ー ル	ウ ォ ー キ ン グ	ト レ ー ニ ン グ	フ ォ ー ビ ー フ ォ ー バ ド	卓 球	ス ク ー ル	卓 球 連 盟	調 布 太 極 拳	調 布 太 極 拳	調 布 太 極 拳	調 布 太 極 拳	ス ク ー ル	フ レ ン ス	さ く ら	⑤	ス ク ー ル	バド 連盟	エレ ガ ン ス	地球 防 衛 軍			
チェ リー	エ ク サ イ ズ	T	T	つ く も 会	チェ ア	キ ド ス	T	9・6 フ レ ン ド	転 倒 予 防	さ わ や か	H I L A T	T	あ お ば	太 極 拳	深 大 寺	卓 球 連 盟	T	卓 球 技 術 講 習 会	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	T	バ ラ ン ス	ト レ ー ニ ン グ	バ ラ ン ス	H I L A T	チェ リー	エ ク サ イ ズ	深 大 寺	H I L A T		
会 議 室	深 大 寺	桜 花 会	ダン ベル	ch ap		ス ク ー ル	ナ イ ト ヨ ガ	ス ク ー ル	食 事 と 運 動	調 布 少 年	ス ク ー ル	フ ラ レ イ	ス ク ー ル	ク ク ナ			く す の 木	B O O K ・ T							ス ト レ ッ チ	オ ハ ナ			ス ト レ ッ チ	深 大 寺	深 大 寺	ダン ベル	ch ap	
日	24日 水曜日				25日 木曜日				26日 金曜日				27日 土曜日				28日 日曜日				29日 月曜日				30日 火曜日				31日 水曜日					
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2 T3	B	B	B	硬 式 野 球 連 盟	B	B	B	B	B	B	PTA連 合 会 バ ド ミ ン ト ン 大 会 ※ ラ ン ニ ン グ コ ー ス 開 放 な し				B	B	B	B	B	B	B	B		
	T	T	T	T	パ ロ ット	T	T	Z E R O	C O M M	セ キ レ イ	T2 跳 箱	T	晴 天 時 は 個 人 バ ド ミ ン ト ン (10 面) と な り ま す。	ス ミ ニ バ ス	T			ス ク ー ル	卓 球	調 布 J r					バ ド 連 盟	C H O F U	フ レ ン ス	さ く ら	⑤	ス ク ー ル	バド 連盟	エレ ガ ン ス	野 ば ら	地球 防 衛 軍
	スク バド ル	V・S ・C	テニ ス	f a c e	レバ レ 連 盟	スワ ロー	朝 日 ク ラ ブ	は な み つ き	ス ク ー ル	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	調 布 J r	ス ク ー ル	ウ ォ ー キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	卓 球 連 盟	ス ク ー ル	フ ラ レ イ						ス ク ー ル	卓 球	深 大 寺	T	つ く も 会	チェ ア	キ ド ス	g h t	D e l i	
会 議 室	盲 卓 球	ス ク ー ル	太 極 拳	ナ イ ト ヨ ガ	ス ク ー ル	ホ ア ピ ラ	調 布 少 年	ス ク ー ル	フ ラ レ イ				B O O K ・ T	バ ニ ラ											ス ト レ ッ チ	チ ー シ ー	深 大 寺	チ ー シ ー	ダン ベル	ch ap		ス ク ー ル	太 極 拳	ナ イ ト ヨ ガ


* 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。

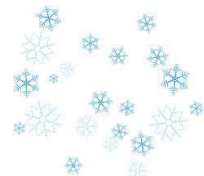
★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221




★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	18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半																																																																
	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18																																																							
	1日 月曜日(祝)					2日 火曜日					3日 水曜日					4日 木曜日					5日 金曜日					6日 土曜日					7日 日曜日					8日 月曜日(祝)																																																											
1コース	<p style="text-align: center;">年始休館</p> <p style="text-align: center;">平成30年 1月4日(木)より通常通り営業いたします。</p> 																																																																																														
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	ウォーキング					楽水会					GA GA NI					フリースト					とびうお					マーメイド					GA GA NI					エンジョイアクア					ドルフィンズ					おととつと					ムッコロウ					親子スイム					GA GA NI					GA GA NI					サンデー					GA GA NI					月曜会					GA GA NI					三鷹中				
	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 火曜日					10日 水曜日					11日 木曜日					12日 金曜日					13日 土曜日					14日 日曜日					15日 月曜日																																																																																				
1コース	自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳																																																																																				
2コース	自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳																																																																															
3コース	自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳					自由遊泳																																																																															
4コース	エンジョイアクア					三鷹中					電通大					フリースト					エンジョイアクア					電通大					エンジョイアクア					サンデー																																																																															
5コース	フリースト					水陽会					ウオーキング					フリースト					グッピー					水中運動					ポコボコ					19 ↓ 中上級スイム					ウオーキング					楽水会					アクアJJ					三鷹中					とびうお					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					ムッコロウ					親子スイム					GA GA NI					GA GA NI					サンデー				
6コース	個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					利用可					利用可					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

*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

2018年 1月(16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12月25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	16日 火曜日					17日 水曜日					18日 木曜日					19日 金曜日					20日 土曜日					21日 日曜日					22日 月曜日					23日 火曜日														
	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 コース																																																		
2 コース																																																		
3 コース																																																		
4 コース				エン ジョイ アクア	三 鷹中	電 通大 フリッ パス																																												
5 コース						ウ オーキ ング																																												
6 コース		楽 水会																																																
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																			
1 コース																																																		
2 コース																																																		
3 コース																																																		
4 コース																																																		
5 コース	ウ オーキ ング																																																	
6 コース		フ ァ ィ 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

1月