



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 金曜日				2日 土曜日				3日 日曜日				4日 月曜日				5日 火曜日				6日 水曜日				7日 木曜日				8日 金曜日								
大体育室	調布市福祉作業所運動会 ※ランニングコース開放なし				B	B	B	B	春季インディアカ大会 ※ランニングコース開放なし				フロアボールリーグ				 <p>休館日</p> 				三菱電機 WORLD CHALLENGE CUP 2018 2018年6月8日(金)~10日(日) 武蔵野の森総合スポーツプラザ 主催/一般財団法人日本車いすバスケットボール連盟 他				B	B	B	B	B	B2	B	B	T2		T	T	調布Jr
小体育室	T	ウォールシューティング	太極拳	深大寺	T	T	背骨コンディショニング	T	T	調布太極拳	T	T	T	T	T	エクササイズ					チェア	キッズ	T	T	転倒予防	T	T	ウェンズデー	フレンド	太極拳	深大寺	FLA					
会議室	調布市福祉作業所運動会				くすの木会								深大寺								桜花の会	ダンベル	スクール	ナイトヨガ	スクレイトン	ホアピラ	調布少年	スクール	フラレイ	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン				

日	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						
大体育室	B	B	B	B	第71回加盟団体前期リーグ戦(卓球)				B2	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B		
小体育室	JTC	T	T	T	調布太極拳	T	T	T	バランス	トレーニング	バランス	体幹	HILL	フレンド	エクササイズ	卓球	深大寺	T	T	チェア	キッズ	SSK II	T	転倒予防	さわやか	T	じえくと	ウォールシューティング	太極拳	深大寺	SSK II
会議室	パニラ								スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン	スクレイトン

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
 ⑧ ↓ 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



6月

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							
大体育室	第1回 ミニフロアボール 春季大会 ※ランニングコース 開放なし				第16回 近隣地区 交流親善 バレーボール 大会				 休館日 				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	T	T	T	調布 太極拳	T	T	T					ウェン スディ	エク 動作改 善	卓球	深大 寺	T	つくも 会	チェア ここ	チャ レンジ	キ ids	S SK II	フレ ンド	転倒 予防	さわ やか	T	じえ くと	ウォ ール キ	太極 拳	深大 寺	T	JTC	T	T	T	
会議室	くす の 木												深大 寺 体 操	桜花 の 会	ダン ベル 体 操				ス ク ール	太極 拳	ナイ ト ヨ ガ	ス バ クレ トル ン	ホ ア ピ ラ リ	調 布 少 年 空 手 道		ス ク ール	ヨ ガ ル	フ ラ レ イ ク ク ナ		くす の 木	△ ツ ゴ ウ	バニラ				

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42回 シングルス&ミックス バドミントン大会				セキレイ				野ばら				パロット				レバレ				レバレ				レバレ				レバレ				レバレ			
小体育室	調布 太極拳	T	T	T	バ ラン ス	ト レ ニ ング	バ ラン ス	体 幹	H I L A L T	T	エク 動作改 善	卓球	深大 寺	T	つくも 会	チェア ここ	チャ レンジ	キ ids	H I L A L T	T	転倒 予防	さわ やか		T	フレ ンド	ト レ ニ ング	ホ ール キ	H I L A L T	T	T	T	T				
会議室					ス ト レ ッ チ		ハ ー ソ ナ ル ト レ ニ ング			深大 寺 体 操	チ ー シ ー	ダン ベル 体 操		盲 卓球	ス ク ール	太極 拳	ナイ ト ヨ ガ		ホ ア ピ ラ リ				ス ク ール	ヨ ガ ル	フ ラ レ イ ク ク ナ	T2	くす の 木									

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



6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	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 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							
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																																																		
	利用可						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																			

↓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

エンジョイアクア
 午後2時半~3時半

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