

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 日曜日				2日 月曜日				3日 火曜日				4日 水曜日				5日 木曜日				6日 金曜日				7日 土曜日				8日 日曜日							
大体育室	第30回 七夕杯 レディース バレーボール 大会				休館日 				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2 T3	B	B	B	B	B	B	調布市長選挙 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							
小体育室	調布 太極拳	T	T	T	T	エクササイズ 改善	つくも会	H I L L A T	オハラ	チェア ここに	キッズ チャレンジ	T	飛田給 9・6	転倒 予防	さわやか 体操	T	オハラ	フレイム	太極拳	深大寺	つっけ 少	T	H I L L A T	フレンド	T	深大寺 体操	桜花 の会	ダンベル 体操	ナイト ヨガ	ホアピラ	調布少年 空手道	オハラ	フレイム	ククナイ	くすの 木	バナナ
会議室																																				

日	9日 月曜日				10日 火曜日				11日 水曜日				12日 木曜日				13日 金曜日				14日 土曜日				15日 日曜日					
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	西東京 剣道連盟 合同稽古会				B	技術講習会 (バドミントン)				B
小体育室	バランス	トレーニング	バランス	H I L L A T	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	キッズ チャレンジ	T	飛田給 9・6	転倒 予防	さわやか 体操	T	じえくと	ウオール キック	太極拳	深大寺	T	ジュニア 育成 (卓球)	T	調布 太極拳	T	T	T	T		
会議室	ルーシー ローラー		パーソナル トレーニング		深大寺 体操		ダンベル 体操		盲卓球		ナイト ヨガ		ホアピラ	調布少年 空手道			ダル シート	チェア	フレイム	ククナイ					西東京 剣道連盟 合同稽古会					

**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



★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					20 ↓ 半																								
	9	10	12	14	16	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20	14	16	18	20	半	16	18	20	半	18	20	半	9	10	12	14	16	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20	14	16	18	20	半								
	1日 日曜日					2日 月曜日					3日 火曜日					4日 水曜日					5日 木曜日					6日 金曜日					7日 土曜日					8日 日曜日																			
1コース																																																							
2コース																																																							
3コース																																																							
4コース						休館日																																																	
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					個人利用																			

	9日 月曜日					10日 火曜日					11日 水曜日					12日 木曜日					13日 金曜日					14日 土曜日					15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														

↓ エンジョイアックア  
 ↓ 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

★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 月曜日(祝)					17日 火曜日					18日 水曜日					19日 木曜日					20日 金曜日					21日 土曜日					22日 日曜日					23日 月曜日									
	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			
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	利用不可					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用									

  

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

\*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